

Ēdienkarte nedēļai: 05.06.2023 - 11.06.2023

Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 05.06.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 06.06.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 07.06.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis					Brokastis					Brokastis				
Pusdienas	27,1	104,2	59,8	1063,3	Pusdienas	29,3	78,7	51,9	900,2	Pusdienas	30,7	121,8	47,9	1038,8
Frikadeļu zupa [A03, A09] (350g)	21,2	25,5	37,0	523,2	Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (300g)	21,1	27,6	41,1	567,2	Viltotais zaķis [A01, A03, A07] (120g)	16,7	16,5	36,2	457,8
PUTukrējums ar risiem [A07] (100g)	2,8	25,8	22,0	311,1	Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4	Vārīti makaroni [A01] (200g)	8,8	55,2	5,8	307,8
Sulas ķīselis (165g)	0,4	30,9	0,0	123,4	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Krējuma mērce [A07] (110g)	1,5	7,1	5,1	80,6
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Biezpiena sierīņš [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	150,0	Marinēts gurķis (50g)	0,5	1,9	0,0	9,6
										Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4
										Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Launags					Launags					Launags				
Vakariņas					Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	27,1	104,2	59,8	1063,3	Uzturvērtības kopā	29,3	78,7	51,9	900,2	Uzturvērtības kopā	30,7	121,8	47,9	1038,8
Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 30,5000					Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000					Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube



Ēdienkarte nedēļai: 05.06.2023 - 11.06.2023

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34

Grupa: 5-9klase

Ceturtdiena 08.06.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 09.06.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis					Brokastis				
Pusdienas	22,4	81,6	37,2	626,5	Pusdienas	19,3	58,0	37,4	645,1
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	13,8	8,5	31,8	374,4	Soļanka ar gaļu [A07, A09] (350g)	13,3	16,2	26,6	360,5
Kartupeļu biežputra [A07] (200g)	4,9	31,1	4,6	63,5	Saldējums [A01, A07] (100g)	3,3	19,8	10,0	179,0
Svaigs gurķis (50g)	0,5	0,9	0,0	5,6	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4					
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6					
Launags					Launags				
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	22,4	81,6	37,2	626,5	Uzturvērtības kopā	19,3	58,0	37,4	645,1
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,0000					Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

