



APSTIPRINU
 Direktors Zigmunds Ozols

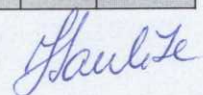
Ēdienkarte nedēļai: 05.06.2023 - 11.06.2023

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

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	12,9	62,1	9,7	384,0	Brokastis	15,3	32,6	30,6	465,9	Brokastis	8,7	26,0	15,0	271,0
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	5,7	193,5	Karstmaizes [A01, A07] (145g)	15,3	25,6	30,6	438,6	Cepta ola [A03] (50g)	6,0	0,4	9,6	112,0
levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3	Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2
Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	5,0	13,4	3,9	107,8						Svaigs gurķis (40g)	0,4	0,7	0,0	4,5
Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3						Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3
Pusdienas	22,7	87,8	43,6	833,5	Pusdienas	24,3	68,7	41,9	750,2	Pusdienas	28,9	108,3	47,4	973,6
Frikadeju zupa [A03, A09] (300g)	18,2	21,9	31,7	448,5	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
PUtukurējums ar rīsiem [A07] (50g)	1,4	13,0	11,1	156,0	Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4	Vārti 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)	1,4	7,2	5,1	80,7
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6						Marinēts gurķis (40g)	0,4	1,5	0,0	7,7
										Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4
										Maize rudzu [A01] (20g)	1,1	8,8	0,3	42,2
Launags	10,3	65,1	7,8	370,0	Launags	17,1	66,9	15,3	472,0	Launags	6,0	53,2	6,0	290,8
Kviešu maize [A01] (100g)	4,3	42,0	2,7	208,0	Plānās pankūkas [A03, A07] (100g)	11,1	43,8	10,2	310,0	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Jogurts [A07] (200g)	4,8	28,0	6,0	185,2
Piens [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6	Piens [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6					
Vakariņas					Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	45,9	215,0	61,1	1587,5	Uzturvērtības kopā	56,7	168,2	87,8	1688,1	Uzturvērtības kopā	43,6	187,5	68,4	1535,4
Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 37,3000					Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 21,0000					Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 17,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560
Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube





APSTIPRINU
 Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 05.06.2023 - 11.06.2023

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 08.06.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 09.06.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	14,3	77,2	17,1	516,7	Brokastis	12,1	20,7	18,7	297,8
Rīsu pārslu biezputra [A07] (200g)	7,2	44,0	4,1	240,3	Cīsiņi (80g)	10,4	0,2	12,8	157,8
levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	1,7	13,5	5,9	112,7
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	6,9	12,7	12,9	193,7	Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3
Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3					
Pusdienas	22,4	81,6	37,2	626,5	Pusdienas	18,2	59,7	35,6	629,5
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	13,8	8,5	31,8	374,4	Sojanka ar gaļu [A07, A09] (300g)	11,5	13,9	22,8	309,1
Kartupeļu biezputra [A07] (200g)	4,9	31,1	4,6	63,5	Saldējums [A01, A07] (120g)	4,0	23,8	12,0	214,8
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	7,5	19,5	6,1	162,7	Launags	13,6	78,6	15,0	503,8
Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1	Cepumi [A01, A03, A07] (100g)	7,8	69,0	10,0	397,2
Piens [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6	Piens [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	44,2	178,3	60,4	1305,9	Uzturvērtības kopā	43,9	159,0	69,3	1431,1
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 23,0000					Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 7,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560
Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

