

Ēdienkarte nedēļai: 25.09.2023 - 01.10.2023

Ēdināšana - Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34
Grupa: 3-6 pirmsskola

Pirmdiena 25.09.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 26.09.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 27.09.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (150g) Ievārījums (20g) Kviešu maize ar kausēto sieru [A01, A07] (50g) Tēja kumeliņu ar cukuru (100g)	10,8	56,8	6,8	330,4	Brokastis Omelete [A03, A07] (80g) Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g) Tēja piparmētru ar cukuru (100g)	14,9	17,4	23,3	337,0	Brokastis Biezpiena saņemums ar krējumu [A01, A03, A07] (100g) Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g) Tēja kumeliņu ar cukuru (100g)	16,0	32,5	18,4	357,6
Pusdienas Maltās gaļas mērce [A07, A09] (150g) Vārīti makaroni [A01] (150g) Marinēts gurķis (50g) Sulas dzēriens (100g) Maize rudzu [A01] (20g) Arbūzs (140g)	19,6	75,5	28,7	634,6	Pusdienas Pupiņu zupa [A01, A09] (250g) Krējums [A07] (20g) zemeņu ķīselis (150g) Auzu pārslu krēms [A01, A07] (60g) Maize rudzu [A01] (50g)	19,1	79,3	36,6	721,9	Pusdienas Zivs ar dārzeņiem krējuma mērcē [A03, A04, A07] (120g) Vārīti kartupeļi (200g) Sulas dzēriens (100g) Maize rudzu [A01] (50g) Bulciņa [A01, A03] (50g)	24,2	95,9	13,8	451,9
Launags Plānās pankūkas [A03, A07] (150g) Ievārījums (30g) Piens [A07] (200g)	17,1	64,9	15,3	464,2	Launags Rudzu maize ar sviestu un lociņiem [A01, A07] (75g) Tēja piparmētru ar cukuru (100g) Banāns (120g)	4,2	51,1	8,1	293,3	Launags Brokastu pārslas (50g) Jogurts [A07] (100g) Piens [A07] (100g) Ābols (100g)	7,0	40,7	6,6	250,0
Vakariņas Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 11,1000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2,2 ; Cukurs(g): 11-11	47,5	197,2	50,8	1429,2	Vakariņas Uzturvērtības kopā Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 15,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	38,2	147,8	68,0	1352,2	Vakariņas Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 10,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	47,2	169,1	38,8	1059,5
	22-44	97-176	29-52	860-1170		22-44	97-176	29-52	860-1170		22-44	97-176	29-52	860-1170

Sagatavoja: Šēfpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 25.09.2023 - 01.10.2023

Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34
Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 28.09.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 29.09.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				394,4	Brokastis				417,6
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g)	12,9	47,5	17,2	135,3	Karstmaizes [A01, A07] (120g)	14,7	29,5	27,0	363,0
levārijums (30g)	5,8	18,7	4,2	55,4	Kakao [A07] (100g)	12,8	21,3	25,3	54,6
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	0,2	13,5	0,1	193,7		1,9	8,2	1,7	
Tēja piparmētru ar cukuru (100g)	0,0	2,6	0,0	10,0					
Pusdienas				739,0	Pusdienas				517,4
Viltotais zaķis [A01, A03, A07] (80g)	22,2	86,5	34,0	305,3	Biešu zupa ar kāpostiem [A07, A09] (200g)	18,5	39,9	31,8	259,4
Griķi [A01] (170g)	11,2	11,1	24,0	208,8	zemeņu mērce (65g)	9,8	6,4	21,7	31,5
Krējuma mērce [A07] (60g)	7,8	39,3	2,2	44,0	Biezpiena putas [A07] (50g)	0,5	7,5	0,0	120,9
Burkānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (60g)	0,9	3,9	2,8	61,7	Maize rudzu [A01] (50g)	5,5	4,0	9,3	105,6
Sulas dzēriens (100g)	0,3	7,1	0,0	29,0		2,7	22,0	0,8	
Maize rudzu [A01] (20g)	1,1	8,8	0,3	42,2					
Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0					
Launags				259,5	Launags				530,0
Picca [A07] (100g)	10,0	34,4	9,1	249,5	Cepumi [A01, A03, A07] (80g)	13,2	90,0	13,0	317,8
Tēja piparmētru ar cukuru (100g)	0,0	2,6	0,0	10,0	Piens [A07] (200g)	6,2	55,2	8,0	106,6
					Banāns (120g)	5,8	9,6	5,0	105,6
						1,2	25,2	0,0	
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	45,1	168,4	60,3	1392,9	Uzturvērtības kopā	46,4	159,4	71,8	1465,0
Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 9,5000					Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 11,4000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Jana Saulīte
Ināra Šube

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube