

Ēdienkarte nedēļai: 13.11.2023 - 19.11.2023

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Pirmdiena 13.11.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 14.11.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 15.11.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	15,3	69,6	18,8	504,1	Brokastis	9,9	36,5	16,3	329,1	Brokastis	14,6	64,7	17,1	468,3
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	5,7	193,5	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,4	5,0	70,6	Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	7,5	33,5	4,1	199,7
levārījums (30g)	0,2	13,5	0,2	55,4	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	1,6	13,1	5,9	111,5	levārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4
Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g)	4,5	13,1	10,4	162,9	Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2	Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	6,9	12,7	12,9	193,7
Kafijas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	25,9	85,2	32,3	722,3	Pusdienas	26,7	63,1	48,9	797,7	Pusdienas	21,5	67,0	38,6	586,3
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (180g)	12,5	7,7	28,6	337,0	Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (300g)	17,1	9,4	36,9	437,5	Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (110g)	15,2	16,5	33,3	426,3
Griķi [A01] (200g)	9,2	46,2	2,7	246,2	levārījuma ķīselis (120g)	0,2	27,0	0,1	109,5	Vārīti kartupeļi (150g)	3,8	27,8	0,2	13,5
Svaigs gurķis (50g)	0,5	0,9	0,0	5,6	Biezpiena putas [A07] (60g)	6,7	4,7	11,1	145,1	Krējuma mērce [A07] (110g)	1,5	7,1	5,1	80,6
Apelsīnu dzēriens [A12] (200g)	2,6	21,6	0,7	91,3	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Svaigs tomāts (50g)	0,5	1,5	0,0	8,0
Maize rudzu [A01] (20g)	1,1	8,8	0,3	42,2						Kūciņa (50g)				
										Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Launags	14,3	45,3	19,1	410,0	Launags	2,7	51,3	0,9	223,4	Launags	8,9	44,5	15,0	348,6
Piena zupa ar rīsiem [A07] (290g)	8,1	28,4	5,2	192,6	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6	Biezpiena sieriņš [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	150,0
Ceptas siermaizītes [A01, A07] (70g)	6,2	16,9	13,9	217,4	Kviešu maize [A01] (30g)	1,3	12,6	0,8	62,4	Cepumi [A01, A03, A07] (50g)	3,9	34,5	5,0	198,6
					levārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4					
Vakariņas					Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	55,5	200,1	70,2	1636,4	Uzturvērtības kopā	39,3	150,9	66,1	1350,2	Uzturvērtības kopā	45,0	176,2	70,7	1403,2
Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 18,0000					Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,9000					Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 16,0000				
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	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					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 13.11.2023 - 19.11.2023

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 16.11.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 17.11.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	12,3	42,4	18,9	386,2	Brokastis	12,8	48,9	23,2	454,8
Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	5,0	13,4	3,9	107,8	Restētās siera maizes ar desu [A01, A03, A07] (110g)	12,8	26,2	23,2	364,8
Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	3,6	12,7	11,7	169,4	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
Kakao [A07] (200g)	3,7	16,3	3,3	109,0	Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2
Pusdienas	30,7	112,7	35,5	881,0	Pusdienas	13,6	45,9	38,8	587,6
Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (250g)	22,3	58,2	28,7	580,1	Soļanka [A07, A09] (250g)	9,8	11,7	20,5	272,3
Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (60g)	0,7	1,6	1,5	23,1	persiku kompots (60g)	1,1	12,2	17,5	209,7
Apelsīnu dzēriens [A12] (200g)	2,6	21,6	0,7	91,3	PUtukrējums [A07] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Maize rudzu [A01] (20g)	1,1	8,8	0,3	42,2	Maize rudzu [A01] (50g)				
Bulciņa [A01, A03] (50g)	4,0	22,5	4,3	144,3					
Launags	17,4	87,2	15,4	554,4	Launags	5,0	64,1	2,8	301,0
Plānās pankūkas [A03, A07] (150g)	16,7	65,7	15,3	465,0	Vafeles [A01, A03, A07] (100g)	5,0	59,0	2,8	281,2
levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
Vīnogas (50g)	0,5	8,0	0,0	34,0					
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	60,4	242,3	69,8	1821,6	Uzturvērtības kopā	31,4	158,9	64,8	1343,4
Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 16,0000					Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				
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				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube