



Ēdienkarte nedēļai: 11.12.2023 - 17.12.2023

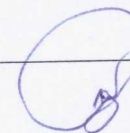
Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34

Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 11.12.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 12.12.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 13.12.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	15,2	69,3	19,1	506,1	Brokastis	10,0	36,9	20,9	371,7	Brokastis	9,3	37,0	22,5	385,3
Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	5,7	193,5	Cepta ola [A03] (50g)	6,0	0,4	9,6	112,0	Rosols ar cepeti [A03, A07, A10] (180g)	7,0	14,1	17,1	238,6
Ievārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2	Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2
Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g)	4,4	12,8	10,8	164,9	Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	1,7	13,5	5,9	112,7	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
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					
Pusdienas	32,0	141,9	50,9	1140,1	Pusdienas	24,4	86,6	29,8	708,8	Pusdienas	27,0	124,3	40,7	811,4
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	13,8	8,5	31,8	374,4	Makaronu-kartupeļu zupa ar vistas gaļu [A01, A07, A09] (350g)	19,9	27,2	14,6	319,0	Tefteļi tomātu mērcē [A03, A07, A09] (200g)	16,1	18,9	34,5	451,0
Griķi [A01] (200g)	9,2	46,2	2,7	246,2	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Vārīti kartupeļi (200g)	5,0	37,0	0,3	18,0
Marinēts gurķis (50g)	0,5	1,9	0,0	9,6	Kakao krēms [A07] (50g)	1,3	12,7	14,4	184,3	Kāpostu-dijļu salāti (100g)	1,5	7,1	5,1	73,3
Apelsīnu dzēriens [A12] (200g)	2,6	21,6	0,7	91,3	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Piparkūkas [A01, A03, A07] (50g)	3,2	41,7	14,9	313,0						Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6						Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
Launags	21,5	49,9	12,7	398,0	Launags	6,0	38,5	5,4	226,0	Launags	8,0	45,0	8,5	288,5
Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (120g)	21,3	36,4	12,6	342,6	Jogurts [A07] (150g)	3,6	21,0	4,5	138,9	Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	45,0	8,5	288,5
Ievārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Brokastu pārslas (40g)	1,4	7,9	0,9	44,9					
					Mandarīns (120g)	1,0	9,6	0,0	42,2					
Vakariņas	7,8	29,7	25,4	381,6	Vakariņas	16,1	50,3	16,6	262,0	Vakariņas	20,2	56,6	35,9	630,1
Kartupeļu pankūkas ar žāvētu gaļu [A03] (180g)	6,8	23,4	15,4	262,8	Vārīti kartupeļi (200g)	5,0	37,0	0,3	18,0	Siera frikadeļu zupa [A03, A07, A09] (300g)	17,9	33,7	30,5	483,4
Krējums [A07] (40g)	1,0	1,2	10,0	99,0	Krējuma mērce [A07] (110g)	1,5	7,1	5,1	80,6	Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Cīsiņi (70g)	9,1	0,2	11,2	138,0	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
					Svaigs gurķis (50g)	0,5	0,9	0,0	5,6					
					Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Uzturvērtības kopā	76,5	290,8	108,1	2425,8	Uzturvērtības kopā	56,5	212,3	72,7	1568,5	Uzturvērtības kopā	64,5	262,9	107,6	2115,3
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 41,0000					Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 30,0000					Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs(g): 17,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube



Ēdienkarte nedēļai: 11.12.2023 - 17.12.2023

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34
 Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 14.12.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 15.12.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	11,3	64,8	15,9	444,3	Brokastis	13,4	31,2	31,0	455,2
Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	7,5	33,5	4,1	199,7	Cepta desiņa (70g)	10,4	0,4	19,2	215,5
Ievārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	1,6	13,1	5,9	111,5
Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	3,6	12,7	11,7	169,4	Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	1,4	12,7	5,9	108,7
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	36,6	125,8	51,4	1099,4	Pusdienas	24,3	86,1	59,0	975,1
Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (280g)	25,0	65,2	32,1	649,7	Gulaša zupa [A07, A09] (350g)	19,6	20,8	37,2	501,5
Burkānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g)	1,3	7,0	7,8	102,8	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9
Apelsīnu dzēriens [A12] (200g)	2,6	21,6	0,7	91,3	zemeņu krēms [A07] (105g)	1,5	18,6	21,0	268,1
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Biezpiena sierīņš [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	150,0					
Launags	16,2	49,9	25,3	492,1	Launags				
Piena zupa ar rīsiem [A07] (250g)	6,9	24,5	4,5	166,0					
Ceptas siermaizītes [A01, A07] (105g)	9,3	25,4	20,8	326,1					
Vakariņas	23,4	50,6	46,5	714,2	Vakariņas				
Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (300g)	21,1	27,6	41,1	567,2					
Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2					
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Uzturvērtības kopā	87,5	291,1	139,1	2750,0	Uzturvērtības kopā	37,7	117,3	90,0	1430,3
Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 17,7000					Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 30,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube