

Ēdienkarte nedēļai: 11.12.2023 - 17.12.2023

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

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	15,5	57,2	19,1	459,2	Brokastis	10,0	33,9	20,9	360,0	Brokastis	8,1	34,6	19,8	345,6
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	23,2	5,7	173,9	Cepta ola [A03] (50g)	6,0	0,4	9,6	112,0	Rosols ar cepeti [A03, A07, A10] (150g)	5,8	11,7	14,4	198,9
Ievārījums (20g)	0,1	9,0	0,1	36,9	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)	3,3	12,2	2,5	83,5	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	2,1	0,0	8,1	Pusdienas	21,6	109,6	30,9	641,8
Pusdienas	32,0	141,9	50,9	1140,1	Pusdienas	18,7	68,8	25,6	578,6	Tefteļi tomātu mērcē [A03, A07, A09] (150g)	12,1	14,4	26,0	338,3
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	13,8	8,5	31,8	374,4	Makaronu-kartupeļu zupa ar vistas gaļu [A01, A07, A09] (250g)	14,2	19,4	10,4	227,8	Vārīti kartupeļi (200g)	5,0	37,0	0,3	18,0
Griķi [A01] (200g)	9,2	46,2	2,7	246,2	Sulas ķīselis (150g)	0,5	19,7	0,0	80,4	Kāpostu-dillju salāti (80g)	1,2	5,7	4,1	58,6
Marinēts gurķis (50g)	0,5	1,9	0,0	9,6	Kakao krēms [A07] (50g)	1,3	7,7	14,4	164,8	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Apelsīnu dzēriens [A12] (200g)	2,6	21,6	0,7	91,3	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Maize rudzu [A01] (30g)	1,6	13,2	0,5	63,4
Piparkūkas [A01, A03, A07] (50g)	3,2	41,7	14,9	313,0	Launags	6,0	38,5	5,4	226,0	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Jogurts [A07] (150g)	3,6	21,0	4,5	138,9	Launags	6,0	33,8	6,4	216,4
Launags	17,9	37,3	10,7	314,9	Brokastu pārslas (40g)	1,4	7,9	0,9	44,9	Bulciņa [A01, A03] (75g)	6,0	33,8	6,4	216,4
Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (100g)	17,7	23,8	10,6	259,5	Mandarīns (120g)	1,0	9,6	0,0	42,2	Vakariņas				
Ievārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Vakariņas					Uzturvērtības kopā	35,7	178,0	57,1	1203,8
Vakariņas					Uzturvērtības kopā	34,7	141,2	51,9	1164,6	Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 11,6000	22,44	97-176	29-52	860-1170
Uzturvērtības kopā	65,4	236,4	80,7	1914,2	Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 12,0000					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				
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

Ēdienkarte nedēļai: 11.12.2023 - 17.12.2023

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 14.12.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 15.12.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	7,6	48,1	13,9	344,5	Brokastis	13,4	31,2	31,0	455,2
Mannas biezputra [A01, A07] (100g)	3,8	16,8	2,1	99,9	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 kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	36,6	125,8	51,4	1099,4	Pusdienas	18,6	80,2	48,4	831,8
Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (280g)	25,0	65,2	32,1	649,7	Gulaša zupa [A07, A09] (250g)	13,9	14,9	26,6	358,2
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 sieriņš [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	150,0					
Launags	16,3	49,9	25,3	492,1	Launags	7,8	74,0	10,0	416,7
Piena zupa ar rīsiem [A07] (250g)	7,0	24,5	4,5	166,0	Cepumi [A01, A03, A07] (100g)	7,8	69,0	10,0	397,2
Ceptas siermaizītes [A01, A07] (105g)	9,3	25,4	20,8	326,1	Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	60,5	223,8	90,6	1936,0	Uzturvērtības kopā	39,8	185,4	89,4	1703,7
Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 9,7000					Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 35,0000				
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


