

APSTIPRINU
 Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 11.12.2023 - 17.12.2023

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

Grupa: 5-9klase

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 kumelīšu 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	27,0	124,3	40,7	811,4
Pusdienas	32,0	141,9	50,9	1140,1	Pusdienas	24,4	86,6	29,8	708,8	Tefteļi tomātu mērcē [A03, A07, A09] (200g)	16,1	18,9	34,5	451,0
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	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	24,7	0,0	99,9	Kāpostu-dillu salāti (100g)	1,5	7,1	5,1	73,3
Marinēts gurķis (50g)	0,5	1,9	0,0	9,6	Kakao krēms [A07] (50g)	1,3	12,7	14,4	184,3	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] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Piparkūkas [A01, A03, A07] (50g)	3,2	41,7	14,9	313,0	Launags	6,0	38,5	5,4	226,0	Launags	8,0	45,0	8,5	288,5
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Jogurts [A07] (150g)	3,6	21,0	4,5	138,9	Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	45,0	8,5	288,5
Launags	21,5	49,9	12,7	398,0	Brokastu pārslas (40g)	1,4	7,9	0,9	44,9	Vakariņas	20,2	56,6	35,9	630,1
Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (120g)	21,3	36,4	12,6	342,6	Mandarīns (120g)	1,0	9,6	0,0	42,2	Siera frikadeļu zupa [A03, A07, A09] (300g)	17,9	33,7	30,5	483,4
Ievārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Vakariņas	16,1	50,3	16,6	262,0	Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2
Vakariņas	7,8	29,7	25,4	381,6	Vārīti kartupeļi (200g)	5,0	37,0	0,3	18,0	Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Kartupeļu pankūkas ar žāvētu gaļu [A03] (180g)	6,8	23,4	15,4	262,8	Cīsiņi (70g)	9,1	0,2	11,2	138,0	Uzturvērtības kopā	64,5	262,9	107,6	2115,3
Krējums [A07] (40g)	1,0	1,2	10,0	99,0	Krējuma mērce [A07] (110g)	1,5	7,1	5,1	80,6	Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 41,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Svaigs gurķis (50g)	0,5	0,9	0,0	5,6	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Uzturvērtības kopā	76,5	290,8	108,1	2425,8	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 41,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Uzturvērtības kopā	56,5	212,3	72,7	1568,5	Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs(g): 17,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 30,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	50-103	225-413	67-107	2000-2750

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube



Ēdienkarte nedēļai: 11.12.2023 - 17.12.2023

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34
 Grupa: 5-9klase

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 kumelišu 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	17,4	53,8	26,0	518,7	Launags				
Piena zupa ar rīsiem [A07] (290g)	8,1	28,4	5,2	192,6					
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	88,7	295,0	139,8	2776,6	Uzturvērtības kopā	37,7	117,3	90,0	1430,3
Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 18,0000					Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 30,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
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