

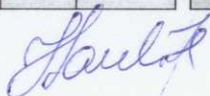
Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 12.02.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 13.02.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 14.02.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	15,5	73,0	18,8	520,9	Brokastis	14,6	38,7	13,5	331,8	Brokastis	15,7	23,3	21,5	349,0
Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0	Cepta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	4,6	65,4	Cīsiņi (100g)	13,0	0,3	16,0	197,2
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	5,5	124,4
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2	Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g)	0,0	7,0	0,0	27,4
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	40,9	104,5	34,9	895,2
Pusdienas	16,3	113,9	37,6	857,0	Pusdienas	21,5	90,5	31,5	730,0	Pupiņu sautējums [A07, A09] (250g)	35,3	49,7	34,1	647,7
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	12,5	7,9	31,8	367,3	Vistas zupa ar rīsiem [A09] (250g)	15,4	22,2	11,2	252,4	Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6
Vārīti makaroni [A01] (200g)	0,0	55,2	5,0	265,4	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6	Cepumu krēms [A01, A03, A07] (80g)	2,3	20,8	19,5	266,9	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Apelsīns (200g)	1,8	16,0	0,0	71,2
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Launags	3,8	90,1	19,8	553,8	Launags	3,3	68,8	5,0	330,5
Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0	Launags	3,8	90,1	19,8	553,8	Zemeņu uzpūtenis [A01] (241g)	0,3	43,3	0,0	171,5
Launags	8,0	25,0	5,0	177,0	Rauga pankūkas [A07] (250g)	3,8	76,6	19,8	499,8	Cepumi [A01, A03, A07] (50g)	3,0	25,5	5,0	159,0
Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	25,0	5,0	177,0	Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Vakariņas	6,9	80,5	14,5	478,0
Vakariņas	9,2	51,8	22,9	448,4	Vakariņas	7,8	47,5	22,6	423,5	Makaroni ar sieru [A01, A07, A09] (280g)	5,6	70,3	10,7	399,4
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09] (250g)	7,4	40,4	18,8	360,2	Tomāti ar krējumu un dillēm [A07] (100g)	1,3	3,2	3,8	51,2
Desu strēmelītes [A07, A09] (90g)	8,6	2,8	15,1	180,6	Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (100g)	0,4	2,0	3,8	43,5	Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g)	0,0	7,0	0,0	27,4
Burkānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g)	0,6	7,0	7,8	100,3	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Uzturvērtības kopā	66,8	277,1	75,9	2052,7
Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Uzturvērtības kopā	47,7	266,8	87,4	2039,1	Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 49,0000	35-80	156-321	46-83	1390-2140
Uzturvērtības kopā	49,0	263,7	84,3	2003,3	Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 38,3000	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): 4,0000 ; Cukurs(g): 26,0000	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	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	35-80	156-321	46-83	1390-2140					
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	35-80	156-321	46-83	1390-2140										

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube



Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 15.02.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 16.02.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	13,4	62,3	8,4	377,1	Brokastis	22,3	49,6	22,0	483,1
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7	Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (150g)	19,3	28,2	16,5	337,0
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	3,0	16,4	5,5	126,6
Sviestmaize ar olu pastu [A01, A03, A07, A10] (60g)	5,7	15,6	4,6	126,9	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5					
Pusdienas	31,2	99,6	18,6	688,5	Pusdienas	20,0	73,4	46,9	792,7
Biezpiens ar krējumu [A07] (100g)	15,7	0,5	11,5	167,5	Frikadeļu zupa [A03] (250g)	15,2	20,6	28,6	400,3
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	zemeņu ķīselis (150g)	0,4	19,4	0,0	78,3
Sijķīte [A04] (70g)	10,5	0,0	6,3	98,7	PUTukrējums [A07] (50g)	1,1	10,6	17,5	203,3
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8					
Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6					
Launags	1,8	99,0	13,4	521,5	Launags				
Ābolu plātsmaize pašcepta [A07] (200g)	1,8	99,0	13,4	521,5					
Vakariņas	17,7	43,8	36,7	573,0	Vakariņas				
Frikadeļu zupa [A03, A09] (300g)	15,4	20,9	31,3	426,3					
Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2					
Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5					
Uzturvērtības kopā	64,1	304,7	77,1	2160,1	Uzturvērtības kopā	42,3	123,0	68,9	1275,8
Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 41,0000					Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 40,0000				
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

