



APSTIPRINU
 Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

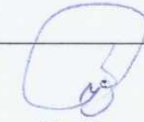
Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34

Grupa: 3-6 pirmsskola

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	14,4	61,2	17,9	461,2	Brokastis	14,6	38,7	13,5	331,8	Brokastis	13,1	23,2	18,3	309,6
Mannas biezputra [A01, A07] (150g)	3,3	21,8	2,9	125,3	Cepta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	4,6	65,4	Cīsiņi (80g)	10,4	0,2	12,8	157,8
Ievārījums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	Baltmaize ar biežpienu 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	13,2	111,3	29,8	762,3	Pusdienas	21,5	90,5	31,5	730,0	Pusdienas	40,9	103,7	34,9	892,2
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (150g)	9,4	6,1	24,0	275,6	Vistas zupa ar rīsiem [A09] (250g)	15,4	22,2	11,2	252,4	Pupiņu sautējums [A07, A09] (250g)	35,3	49,7	34,1	647,7
Vārīti makaroni [A01] (200g)	0,0	55,2	5,0	265,4	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Marinēts gurķis (30g)	0,0	1,1	0,0	4,6
Marinēts gurķis (30g)	0,0	1,1	0,0	4,6	Cepumu krēms [A01, A03, A07] (80g)	2,3	20,8	19,5	266,9	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
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
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8						Apelsīns (200g)	1,8	16,0	0,0	71,2
Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0										
Launags	8,0	25,0	5,0	177,0	Launags	2,3	59,5	11,9	353,9	Launags	3,2	61,4	5,0	301,4
Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	25,0	5,0	177,0	Rauga pankūkas [A07] (150g)	2,3	46,0	11,9	299,9	Zemeņu uzpūtenis [A01] (200g)	0,2	35,9	0,0	142,4
					Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Cepumi [A01, A03, A07] (50g)	3,0	25,5	5,0	159,0
Vakariņas					Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	35,6	197,5	52,7	1400,5	Uzturvērtības kopā	38,4	188,7	56,9	1415,7	Uzturvērtības kopā	57,2	188,3	58,2	1503,2
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 19,5000					Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 30,0000					Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 36,9000				
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

J. Saulīte



APSTIPRINU
 Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

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 kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5					
Pusdienas	26,7	99,6	15,9	646,2	Pusdienas	16,2	68,5	42,4	718,9
Biezpiens ar krējumu [A07] (100g)	15,7	0,5	11,5	167,5	Soļanka ar gaļu [A07, A09] (350g)	11,4	15,7	24,1	326,5
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	zemeņu ķīselis (150g)	0,4	19,4	0,0	78,3
Sijķīte [A04] (40g)	6,0	0,0	3,6	56,4	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	4,9	32,6	11,3	250,8
Ābolu plātsmaize pašcepta [A07] (200g)	1,8	99,0	13,4	521,5	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	4,9	15,6	11,3	183,3
					Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
					Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	41,9	260,9	37,7	1544,8	Uzturvērtības kopā	43,4	150,7	75,7	1452,8
Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 36,0000					Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 45,0000				
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

