



Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

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	104,1	34,9	893,7
Pusdienas	16,3	113,9	37,6	857,0	Pusdienas	21,5	90,5	31,5	730,0	Pupuņu 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 (40g)	0,0	1,5	0,0	6,1
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	276,7	75,9	2051,2
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	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Uzturvērtības kopā	49,0	263,7	84,3	2003,3	Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 38,3000	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): 4,0000 ; Cukurs(g): 26,0000	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														

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

APSTIPRINU
 Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 18.02.2024

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

Grupa: 5-9klase

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 biežputra [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	31,2	99,6	18,6	688,5	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] (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 kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5					
Uzturvērtības kopā	64,1	304,7	77,1	2160,1	Uzturvērtības kopā	38,5	118,1	64,4	1202,0
Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 41,0000					Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 40,0000				
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