

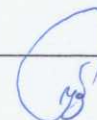
Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 21.04.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34
 Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 15.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 16.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 17.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	16,3	72,2	14,8	484,9	Brokastis	18,2	36,6	18,7	386,6	Brokastis	15,7	43,6	11,6	339,8
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7	Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g)	15,5	15,5	13,2	242,4	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	5,5	124,4	Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4
Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g)	5,7	15,7	8,5	161,9	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9
Kafijas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3						Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	26,8	100,7	9,6	595,5	Pusdienas	20,7	63,6	52,2	804,7	Pusdienas	16,6	86,2	37,2	744,1
Makaroni ar vistas gaļu [A01, A09] (300g)	22,0	49,2	5,8	337,8	Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (300g)	15,0	9,3	36,8	427,8	Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	12,5	7,9	31,8	367,3
Tomāti ar krējumu un dillēm [A07] (80g)	1,0	2,6	3,0	41,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	17,7	0,0	72,6	Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Vafeļu krēms [A01, A03, A07] (60g)	1,9	13,8	14,6	193,5	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un tomātu (100g)	0,3	3,1	4,6	55,1
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0						Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	8,0	25,0	5,0	177,0	Launags	3,1	73,2	15,0	439,0	Launags	7,1	54,9	6,1	301,1
Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	25,0	5,0	177,0	Rauga pankūkas [A07] (200g)	3,1	59,7	15,0	385,0	Kakao ķīselis [A07] (200g)	5,9	29,7	6,1	195,5
					Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
Vakariņas	18,8	48,8	39,4	622,7	Vakariņas	8,9	48,0	22,6	429,9	Vakariņas	5,2	38,8	24,1	392,1
Frikadeļu zupa [A03, A09] (300g)	15,4	20,9	31,3	426,3	Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09] (250g)	7,4	40,4	18,8	360,2	Kartupeļu biezputra [A07] (200g)	0,9	31,1	4,4	167,6
Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9	Lapu salāti ar gurķiem un krējumu [A07] (100g)	1,5	2,5	3,8	49,9	Gaļas krikumi [A07] (70g)	4,3	0,8	19,7	197,4
Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6
										Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Uzturvērtības kopā	69,9	246,7	68,8	1880,1	Uzturvērtības kopā	50,9	221,4	108,5	2060,2	Uzturvērtības kopā	44,6	223,5	79,0	1777,1
Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 26,0000					Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 25,0000					Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,0000				
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	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					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube



Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 18.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 19.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	12,6	65,2	16,3	456,0	Brokastis	14,4	45,9	19,9	418,2
Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0	Karstmaizes [A01, A07] (110g)	13,6	24,0	19,9	328,0
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Banāns (80g)	0,8	16,8	0,0	70,4
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g)	0,0	7,0	0,0	27,4					
Pusdienas	35,6	82,7	24,8	695,4	Pusdienas	17,6	83,0	26,1	635,1
Sautēta cūkgaļas šķēle (110g)	30,8	0,1	19,0	294,7	Vistas zupa ar nūdelēm [A01, A09] (300g)	12,8	30,2	11,0	271,6
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Kakao krēms [A07] (50g)	1,1	10,6	14,3	174,4
Krējuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	zemeņu ķīselis (150g)	0,4	19,4	0,0	78,3
Svaigs tomāts (50g)	0,5	1,5	0,0	8,0	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					
Launags	10,5	30,7	6,0	219,2	Launags				
Augļu salāti ar jogurtu [A07] (300g)	10,5	30,7	6,0	219,2					
Vakariņas	6,3	72,9	13,4	435,2	Vakariņas				
Makaroni ar sieru [A01, A07, A09] (250g)	5,0	62,7	9,6	356,6					
Tomāti ar krējumu un dillēm [A07] (100g)	1,3	3,2	3,8	51,2					
Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g)	0,0	7,0	0,0	27,4					
Uzturvērtības kopā	65,0	251,5	60,5	1805,8	Uzturvērtības kopā	32,0	128,9	46,0	1053,3
Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 25,0000					Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 25,0000				
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