



Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 22.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 23.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 24.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	10,1	58,9	12,3	384,7	Brokastis	12,4	44,3	18,2	388,4	Brokastis	14,1	39,2	22,1	409,4
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 (70g)	9,1	0,2	11,2	138,0
levārijums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	3,0	16,4	5,5	126,6	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	5,5	124,4
Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g)	5,7	15,7	8,5	161,9	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9	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	Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
Pusdienas	21,7	113,0	47,6	965,0	Pusdienas	18,2	81,3	48,4	833,4	Pusdienas	38,6	104,7	43,6	964,9
Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (200g)	12,9	10,0	31,8	377,3	Rasoļņiks [A01, A07, A09] (300g)	12,2	20,8	30,0	403,7	Zirņu-kartupeļu biezenis ar cūkgaļu [A07, A09] (300g)	28,3	47,3	34,8	615,7
Vārīti makaroni [A01] (200g)	0,0	55,2	5,0	265,4	Sulas ķīselis (150g)	0,5	21,7	0,0	88,2	Tīrkultūra [A07] (200g)	5,8	9,4	8,0	132,8
Svaigs gurķis (50g)	0,0	0,9	0,0	3,6	PUTukrējums ar rīsiem [A07] (70g)	2,2	16,0	17,6	230,7	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	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Launags	6,4	78,7	0,8	348,2	Launags	11,1	69,6	17,5	478,9
Biezpiena sierīņš [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	150,0	Kviešu maize [A01] (60g)	5,2	31,0	0,8	152,6	Picca [A07] (200g)	11,1	64,5	17,5	459,1
Launags	8,0	25,0	5,0	177,0	levārijums (50g)	0,0	22,5	0,0	90,0	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	25,0	5,0	177,0	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6	Vakariņas	6,9	78,6	14,5	470,4
Vakariņas	18,9	44,6	13,8	376,4	Vakariņas	5,1	56,1	24,5	466,8	Makaroni ar sieru [A01, A07, A09] (280g)	5,6	70,3	10,7	399,4
Biezpiens ar krējumu [A07] (120g)	18,9	0,6	13,8	201,0	Kartupeļu pankūkas [A03] (250g)	4,1	49,7	14,5	347,7	Tomāti ar krējumu un dillēm [A07] (100g)	1,3	3,2	3,8	51,2
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Krējums [A07] (40g)	1,0	1,4	10,0	99,6	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 kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Uzturvērtības kopā	70,7	292,1	97,7	2323,6
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Uzturvērtības kopā	42,1	260,4	91,9	2036,8	Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 21,0000	35-80	156-321	46-83	1390-2140
Uzturvērtības kopā	58,7	241,5	78,7	1903,1	Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 24,0000	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): 3,5000 ; Cukurs(g): 21,0000	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														

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube



APSTIPRINU
Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 25.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 26.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	14,0	69,3	11,8	436,9	Brokastis	11,6	36,4	10,9	289,3
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7	Jogurts [A07] (150g)	7,5	7,5	4,5	100,5
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Brokastu pārslas (40g)	1,4	7,9	0,9	44,9
Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	3,0	16,4	5,5	126,6	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	5,5	124,4
Kafijas dzēriens [A07] (200g)	3,3	11,2	2,5	79,6	Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	19,6	111,9	37,9	865,8	Pusdienas	27,1	58,7	44,3	740,6
Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (110g)	15,3	17,9	32,1	421,5	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 mērce (100g)	0,7	15,0	0,0	61,7
Krējuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	Biezpiena putas [A07] (105g)	11,7	5,2	19,4	241,6
Svaigs gurķis (50g)	0,0	0,9	0,0	3,6	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				
Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0					
Launags	4,5	67,5	7,0	350,6	Vakariņas				
Zemeņu uzpūtenis [A01] (220g)	0,3	31,8	0,0	128,0					
Cepumi [A01, A03, A07] (70g)	4,2	35,7	7,0	222,6					
Vakariņas	9,9	70,2	27,7	568,8	Uzturvērtības kopā	38,7	95,1	55,2	1029,9
Grūbu biezputra [A01, A07] (250g)	2,9	48,8	2,5	229,3	Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 20,0000				
Gaļas krikumi [A07] (70g)	4,3	0,8	19,7	197,4	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	2,7	15,6	5,5	122,6	Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				
Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5					
Uzturvērtības kopā	48,0	318,9	84,4	2222,1					
Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 25,0000									
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140					
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25									

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

