

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 18.04.2024	Olb.	Og h.	Tauki	Kcal	Piektdiena 19.04.2024	Olb.	Og h.	Tauki	Kcal
Brokastis	12,6	51,7	16,3	402,9	Brokastis	14,4	45,9	19,9	418,2
Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	25,1	3,8	151,4	Karstmaizes [A01, A07] (110g)	13,6	24,0	19,9	328,0
Ievārījums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	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	2,0	0,0	7,9					
Pusdienas	29,3	80,7	20,5	624,0	Pusdienas	19,2	49,4	20,0	453,9
Sautēta cūkgaļas šķēle (100g)	24,6	0,1	16,1	244,1	Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g)	14,4	10,6	4,9	145,0
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Kakao krēms [A07] (45g)	1,1	3,6	14,3	147,1
Krējuma mērce [A07] (80g)	0,4	5,2	3,6	55,2	zemeņu ķīselis (150g)	0,4	12,4	0,0	51,0
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	6,0	63,0	10,0	366,0
Augļu salāti ar jogurtu [A07] (300g)	10,5	30,7	6,0	219,2	Cepumi [A01, A03, A07] (100g)	6,0	51,0	10,0	318,0
					Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	52,4	163,1	42,8	1246,1	Uzturvērtības kopā	39,6	158,3	49,9	1238,1
Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 9,0000					Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 11,0000				
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

J. Saulīte
I. Šube

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 21.04.2024

Ēdināšana -Cēsu Bēraines pamatskola-attīstības centrs - skola Bēraines 34
 Grupa: 3-6 pirmsskola

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	16,7	62,1	14,8	446,4	Brokastis	18,2	30,6	18,7	363,2	Brokastis	14,6	33,0	8,9	269,2
Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7	Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g)	15,5	11,5	13,2	226,8	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0
Ievārījums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	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	3,1	0,0	12,0	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	15,3	5,4	118,0
Kafijas dzēriens [A07] (200g)	3,3	9,2	2,5	71,8	Pusdienas	18,2	62,0	46,1	733,4	Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	2,0	0,0	7,8
Pusdienas	18,6	70,3	6,9	417,0	Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (250g)	12,5	7,7	30,7	356,5	Pusdienas	13,5	85,4	29,8	659,5
Makaroni ar vistas gaļu [A01, A09] (220g)	16,1	36,1	4,3	247,8	Sulas ķīselis (150g)	0,5	17,7	0,0	72,6	Maltās gaļas mērce [A07, A09] (150g)	9,4	6,1	24,0	275,6
Tomāti ar krējumu un dillēm [A07] (60g)	0,7	2,0	2,3	30,7	Vafeļu krēms [A01, A03, A07] (60g)	1,9	13,8	14,6	193,5	Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0
Sulas dzēriens (200g)	0,5	11,1	0,0	46,2	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un tomātu (100g)	0,3	7,1	5,0	73,9
Maize rudzu [A01] (20g)	1,3	9,1	0,3	44,3	Launags	3,1	69,2	15,0	423,4	Sulas dzēriens (200g)	0,5	11,1	0,0	46,2
Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0	Rauga pankūkas [A07] (190g)	3,1	55,7	15,0	369,4	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	6,4	20,0	4,0	141,6	Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Launags	7,1	47,9	6,1	273,8
Bulciņa [A01, A03] (80g)	6,4	20,0	4,0	141,6	Vakariņas					Kakao ķīselis [A07] (200g)	5,9	22,7	6,1	168,2
Vakariņas					Uzturvērtības kopā	39,5	161,8	79,8	1520,0	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
Uzturvērtības kopā	41,7	152,4	25,7	1005,0	Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 10,0000					Vakariņas				
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	Uzturvērtības kopā	35,2	166,3	44,8	1202,5
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): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000				
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11										13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170
										Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

