

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Pirmdiena 29.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 30.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Ceturtdiena 02.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	12,6	55,7	16,3	418,4	Brokastis	15,7	43,7	11,6	340,1	Brokastis	19,4	44,6	29,6	520,2
Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	26,1	3,8	155,3	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0	Cīsiņi (100g)	13,0	0,3	16,0	197,2
Ievārījums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	Baltmaize ar biezienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4	Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	3,0	16,4	5,5	126,6
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9
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	Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	25,8	80,9	38,6	772,7	Pusdienas	19,9	53,4	51,9	758,3	Pusdienas	16,7	103,0	37,6	815,0
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	12,5	7,9	31,8	367,3	Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (300g)	15,0	9,3	36,8	427,8	Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (200g)	12,9	10,0	31,8	377,3
Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	17,7	0,0	72,6	Vārīti makaroni [A01] (200g)	0,0	55,2	5,0	265,4
Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6	Kakao krēms [A07] (45g)	1,1	3,6	14,3	147,1	Svaigs gurķis (50g)	0,0	0,9	0,0	3,6
Jogurts [A07] (200g)	10,0	10,0	6,0	134,0	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	4,7	35,4	6,1	215,1	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	11,6	48,0	13,0	355,0	Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1	Launags	6,0	18,0	11,8	202,1
Piena zupa ar makaroniem [A01, A07] (313g)	5,8	32,3	5,0	197,2	Cepumi [A01, A03, A07] (50g)	3,0	25,5	5,0	159,0	Cepumu kārtojums [A01, A03, A07] (90g)	6,0	18,0	11,8	202,1
Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g)	5,8	15,7	8,0	157,8	Vakariņas					Vakariņas				
Vakariņas					Uzturvērtības kopā	40,3	132,5	69,6	1313,5	Uzturvērtības kopā	42,1	165,6	79,0	1537,3
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000					Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 11,0000					Sāls(g): 1,0000 ; 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	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
I. Šube

APSTIPRINU
Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Piektdiena 03.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	16,0	49,7	19,5	437,4
Restētās siera maizes ar desu [A01, A03, A07] (110g)	15,4	32,0	19,5	364,8
Banāns (60g)	0,6	12,6	0,0	52,8
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
Pusdienas	16,0	51,7	27,4	517,2
Gulaša zupa [A07, A09] (250g)	12,2	14,8	26,6	348,5
Kūciņa "Vecrīga" (50g)				
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	8,0	25,0	5,0	177,0
Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	25,0	5,0	177,0
Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	40,0	126,4	51,9	1131,6
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,0000				
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