

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

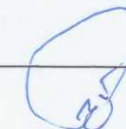
Grupa: 5-9klase

| Pirmdiena 15.04.2024 | Olb. | Og h. | Tauki | Kcal | Otrdiena 16.04.2024 | Olb. | Og h. | Tauki | Kcal | Trešdiena 17.04.2024 | Olb. | Og h. | Tauki | Kcal |
|--|--------|---------|--------|-----------|--|--------|---------|--------|-----------|--|--------|---------|--------|-----------|
| Brokastis | 16,7 | 73,6 | 14,8 | 491,7 | Brokastis | 18,2 | 36,6 | 18,7 | 386,6 | Brokastis | 15,7 | 41,6 | 11,6 | 332,0 |
| 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) | 3,3 | 16,2 | 2,5 | 99,1 | | | | | | Tēja kumelīšu ar cukuru (200g) | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 11,7 |
| Pusdienas | 26,8 | 100,7 | 9,6 | 595,5 | Pusdienas | 20,7 | 66,6 | 52,2 | 816,4 | Pusdienas | 16,6 | 90,2 | 37,6 | 762,9 |
| 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 | 20,7 | 0,0 | 84,3 | 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 | 7,1 | 5,0 | 73,9 |
| Maize rudzu [A01] (50g) | 3,3 | 22,8 | 0,8 | 110,8 | Maize rudzu [A01] (50g) | 3,3 | 22,8 | 0,8 | 110,8 | 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 | 70,2 | 15,0 | 427,3 | 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 | 56,7 | 15,0 | 373,3 | 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 | 36,8 | 24,1 | 384,3 |
| 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 krīkumi [A07] (70g) | 4,3 | 0,8 | 19,7 | 197,4 |
| 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 | Marinēts gurķis (50g) | 0,0 | 1,9 | 0,0 | 7,6 |
| | | | | | | | | | | Tēja kumelīšu ar cukuru (200g) | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 11,7 |
| Uzturvērtības kopā | 70,3 | 248,1 | 68,8 | 1886,9 | Uzturvērtības kopā | 50,9 | 221,4 | 108,5 | 2060,2 | Uzturvērtības kopā | 44,6 | 223,5 | 79,4 | 1780,3 |
| Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 25,0000 | | | | | Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 25,0000 | | | | | Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,0000 | | | | |
| 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 | 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 | | | | | Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25 | | | | |

Sagatavoja:

Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

J. Saulīte
I. Šube



APSTIPRINU
 Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 21.04.2024

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

Grupa: 5-9klase

| 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 biežputra [A01, A07] (200g) | 4,4 | 29,1 | 3,8 | 167,0 | Karstmaizes [A01, A07] (110g) | 13,6 | 24,0 | 19,9 | 328,0 |
| levārijums (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 | 22,5 | 87,4 | 34,0 | 742,5 |
| Sautēta cūkgaļas šķēle (110g) | 30,8 | 0,1 | 19,0 | 294,7 | Vistas zupa ar nūdelēm [A01, A09] (350g) | 17,2 | 30,4 | 13,2 | 309,2 |
| Vārīti kartupeļi (200g) | 0,0 | 37,0 | 0,0 | 148,0 | Kakao krēms [A07] (70g) | 1,6 | 14,8 | 20,0 | 244,2 |
| 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 | | | | |
| Launags | 10,5 | 30,7 | 6,0 | 219,2 | | | | | |
| Augļu salāti ar jogurtu [A07] (300g) | 10,5 | 30,7 | 6,0 | 219,2 | Vakariņas | | | | |
| Vakariņas | 6,3 | 72,9 | 13,4 | 435,2 | | | | | |
| 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 | 36,9 | 133,3 | 53,9 | 1160,7 |
| Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 25,0000 | | | | | Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 29,0000 | | | | |
| 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

