

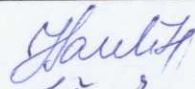

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: 5-9klase

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	63,4	12,3	402,7	Brokastis	15,7	43,6	16,2	381,2	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 (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4	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 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
Pusdienas	19,7	99,3	47,1	898,5	Pusdienas	18,2	81,3	48,4	833,4	Pusdienas	38,6	104,7	43,6	964,9
Cūkgaiļas 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 cūkgaiļu [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] (20g)	1,3	9,1	0,3	44,3	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 kumelišu 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	45,4	259,7	89,9	2029,6	Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 15,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Uzturvērtības kopā	56,7	232,3	78,2	1854,6	Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 24,0000	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): 3,5000 ; Cukurs(g): 21,0000	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	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	50-103	225-413	67-107	2000-2750					
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	50-103	225-413	67-107	2000-2750										

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: 5-9klase

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 kumelišu 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	3,9	62,4	6,0	318,8	Vakariņas				
Zemeņu uzpūtenis [A01] (220g)	0,3	31,8	0,0	128,0					
Cepumi [A01, A03, A07] (60g)	3,6	30,6	6,0	190,8					
Vakariņas	9,9	70,2	27,7	568,8					
Grūbu biezputra [A01, A07] (250g)	2,9	48,8	2,5	229,3					
Gaļas krikumi [A07] (70g)	4,3	0,8	19,7	197,4					
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	2,7	15,6	5,5	122,6					
Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5					
Uzturvērtības kopā	47,4	313,8	83,4	2190,3	Uzturvērtības kopā	38,7	95,1	55,2	1029,9
Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 25,0000					Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 20,0000				
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

