



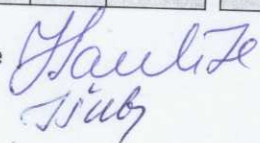
APSTIPRINU
Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

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

Pirmdiena 20.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 21.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 22.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	12,6	49,8	16,3	395,3	Brokastis	14,9	18,9	12,4	246,3	Brokastis	11,8	41,9	16,0	357,9
Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	23,1	3,8	143,6	Omlēte [A03, A07] (70g)	9,2	1,2	3,9	76,6	Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g)	5,8	15,7	8,0	157,8
levārijums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g)	5,7	15,7	8,5	161,9	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	5,5	124,4
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	2,0	0,0	7,8	Kafijas dzēriens [A07] (200g)	3,3	10,2	2,5	75,7
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	2,1	0,0	8,1	Pusdienas	19,8	54,6	18,8	465,8	Pusdienas	19,9	116,5	35,8	865,9
Pusdienas	16,2	72,4	31,6	637,4	Vistas zupa ar dārzeņiem un kausēto sieru [A07, A09] (250g)	14,8	8,3	7,0	156,0	Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (280g)	14,6	65,1	31,2	599,3
Cūkgaļas azū [A07, A09] (120g)	9,4	6,9	21,3	255,6	Sulas ķīselis (100g)	0,3	13,8	0,0	56,2	Lapu salāti ar gurķiem un krējumu [A07] (100g)	1,5	2,5	3,8	49,9
Griķi [A01] (180g)	0,0	34,4	0,0	137,7	PUtukrējums ar rīsiem [A07] (45g)	1,4	9,7	11,0	142,8	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Svaigs gurķis (50g)	0,0	0,9	0,0	3,6	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	11,1	0,0	46,2	Launags	6,2	74,5	0,8	330,6	Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0
Maize rudzu [A01] (20g)	1,3	9,1	0,3	44,3	Kviešu maize [A01] (60g)	5,2	31,0	0,8	152,6	Launags	7,8	25,1	15,3	269,4
Biezpiena sierīņš [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	150,0	levārijums (50g)	0,0	22,5	0,0	90,0	Cepumu kārtojums [A01, A03, A07] (120g)	7,8	25,1	15,3	269,4
Launags	1,4	66,3	10,0	360,0	Banāns (100g)	1,0	21,0	0,0	88,0	Vakariņas				
Ābolu plātismaize pašcepta [A07] (150g)	1,4	66,3	10,0	360,0	Vakariņas					Uzturvērtības kopā				
Vakariņas					Uzturvērtības kopā	40,9	148,0	32,0	1042,7	Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 11,0000	30,2	188,5	57,9	1392,7
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



Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 23.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	10,7	43,4	14,1	342,4	Brokastis	19,0	40,2	13,8	359,9
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (170g)	5,8	16,7	2,8	115,0	Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (120g)	16,0	12,8	8,3	189,5
levārijums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	levārijums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0
Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	4,9	15,6	11,3	183,3	Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	3,0	16,4	5,5	126,6
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	2,1	0,0	8,1	Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	2,0	0,0	7,8
Pusdienas	18,1	89,4	14,6	561,4	Pusdienas	16,7	38,8	37,4	556,8
Cepta zivs fileja [A03, A04, A09] (70g)	13,6	4,9	6,7	135,5	Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (250g)	12,1	6,7	26,1	310,4
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Zemenes (70g)	0,6	3,9	0,0	17,6
Krējuma mērce [A07] (100g)	0,5	7,2	5,0	76,0	PUtukrējums [A07] (35g)	0,7	5,4	10,5	118,0
Balto redīsu-burkānu salāti (70g)	0,2	5,4	2,1	41,0	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Sulas dzēriens (200g)	0,5	12,1	0,0	50,1					
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Launags	6,8	21,3	4,3	150,5
Launags	16,1	30,9	23,4	397,6	Bulciņa [A01, A03] (85g)	6,8	21,3	4,3	150,5
Karstmaizes [A01, A07] (130g)	16,1	28,3	23,4	387,6					
Tēja piparmētru ar cukuru (100g)	0,0	2,6	0,0	10,0	Vakariņas				
Vakariņas					Uzturvērtības kopā	42,5	100,3	55,5	1067,2
Uzturvērtības kopā	44,9	163,7	52,1	1301,4	Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 11,0000				
Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 9,5000					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

Jana Saulīte
Ināra Šube