

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34
 Grupa: 5-9klase

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	62,3	16,3	444,5	Brokastis	16,2	22,1	13,0	268,9	Brokastis	11,4	46,5	16,0	374,5
Mannas biežputra [A01, A07] (200g)	4,4	28,1	3,8	163,1	Omlete [A03, A07] (80g)	10,5	1,4	4,5	87,5	Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g)	5,8	15,7	8,0	157,8
levārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	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	5,0	0,0	19,5	Kafijas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Pusdienas	23,6	68,4	26,9	609,2	Pusdienas	19,9	116,5	35,8	865,9
Pusdienas	20,6	95,1	37,5	796,5	Vistas zupa ar dārzeņiem un kausēto sieru [A07, A09] (300g)	17,6	9,9	8,5	187,3	Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (280g)	14,6	65,1	31,2	599,3
Cūkgaļas azū [A07, A09] (150g)	11,8	8,6	26,7	319,8	Sulas ķīselis (150g)	0,5	20,7	0,0	84,3	Lapu salāti ar gurķiem un krējumu [A07] (100g)	1,5	2,5	3,8	49,9
Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	PUtukrējums ar rīsiem [A07] (70g)	2,2	15,0	17,6	226,8	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Svaigs gurķis (70g)	0,0	1,3	0,0	5,0	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	Launags	6,2	74,5	0,8	330,6	Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Kviešu maize [A01] (60g)	5,2	31,0	0,8	152,6	Launags	10,2	33,9	20,1	356,5
Biezpiena sieriņš [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	150,0	levārījums (50g)	0,0	22,5	0,0	90,0	Cepumu kārtojums [A01, A03, A07] (160g)	10,2	33,9	20,1	356,5
Launags	1,8	84,0	13,4	463,0	Banāns (100g)	1,0	21,0	0,0	88,0	Vakariņas	22,1	60,4	16,1	472,5
Ābolu plātismaize pašcepta [A07] (200g)	1,8	84,0	13,4	463,0	Vakariņas	5,1	56,1	24,5	466,8	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Vakariņas	9,9	67,9	29,0	568,8	Kartupeļu pankūkas [A03] (250g)	4,1	49,7	14,5	347,7	Biezpiens ar krējumu [A07] (140g)	22,1	0,7	16,1	234,5
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (150g)	9,4	6,1	24,0	275,6	Krējums [A07] (40g)	1,0	1,4	10,0	99,6	Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2
Vārīti makaroni [A01] (200g)	0,0	55,2	5,0	265,4	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
Svaigs tomāts (50g)	0,5	1,5	0,0	8,0	Uzturvērtības kopā	51,1	221,1	65,2	1675,5	Uzturvērtības kopā	63,6	257,3	88,0	2069,4
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 25,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 25,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Uzturvērtības kopā	44,9	309,3	96,2	2272,8	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): 3,8000 ; Cukurs(g): 25,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 22,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 25,0000	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	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	Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	50-103	225-413	67-107	2000-2750

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 26.05.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34
Grupa: 5-9klase

Ceturtdiena 23.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	12,6	58,4	15,1	418,2	Brokastis	19,0	45,2	13,8	379,4
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	24,2	3,8	161,1	Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (120g)	16,0	14,8	8,3	197,3
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Ievārījums (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	5,1	0,0	19,8	Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	19,9	107,1	41,0	875,8	Pusdienas	19,7	47,1	49,6	711,9
Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (110g)	15,3	17,9	32,1	421,5	Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g)	14,5	8,2	31,3	372,6
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Zemenes (100g)	0,8	5,5	0,0	25,2
Krējuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	PUtukrējums [A07] (50g)	1,1	10,6	17,5	203,3
Balto redīsu-burkānu salāti (105g)	0,3	8,1	3,1	61,6	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				
Launags	16,1	33,4	23,4	407,4					
Karstmaizes [A01, A07] (130g)	16,1	28,3	23,4	387,6					
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Vakariņas				
Vakariņas	6,2	68,1	22,3	496,5					
Putraimu biezputra [A01, A07] (121g)	0,9	41,2	2,6	191,3					
Gaļas krikumi [A07] (70g)	4,3	0,8	19,7	197,4					
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Banāns (100g)	1,0	21,0	0,0	88,0					
Uzturvērtības kopā	54,8	267,0	101,8	2197,9	Uzturvērtības kopā	38,7	92,3	63,4	1091,3
Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 25,0000					Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 21,0000				
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

J. Saulīte
I. Šube