



Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 02.06.2024

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

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 27.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 28.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 29.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	15,9	62,4	16,3	458,1	Brokastis	15,7	43,6	11,6	339,8	Brokastis	7,4	64,1	9,3	367,4
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0	Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0
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	levārijums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
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	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 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	31,0	115,1	45,3	992,0	Pusdienas	17,7	84,1	45,7	814,7	Pusdienas	25,8	91,6	18,2	631,5
Plovs [A09] (300g)	22,0	62,9	37,0	673,8	Makaronu zupa ar kartupeļiem [A01, A07, A09] (350g)	12,8	26,0	30,6	429,6	Vistas gaļa krējuma mērcē [A07] (170g)	21,6	9,4	10,9	221,9
Krējums [A07] (20g)	0,5	0,7	5,0	49,8	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Svaigs tomāts (70g)	0,7	2,1	0,0	11,2	Kakao krēms [A07] (50g)	1,1	10,6	14,3	174,4	Burkānu-kāpostu salāti ar krējumu [A03, A07, A10] (100g)	0,4	8,3	6,5	92,9
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	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						Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Bulciņa [A01, A03] (50g)	4,0	12,5	2,5	88,5										
Launags	10,7	36,5	6,5	246,9	Launags	6,0	66,0	8,0	360,0	Launags	1,8	99,0	13,4	521,5
Jogurts [A07] (180g)	9,0	9,0	5,4	120,6	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6	Ābolu plātsmaize pašcepta [A07] (200g)	1,8	99,0	13,4	521,5
Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1	Cepumi [A01, A03, A07] (80g)	4,8	40,8	8,0	254,4					
Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2										
Vakariņas	6,3	43,8	11,2	301,1	Vakariņas	6,9	49,2	17,6	380,6	Vakariņas	8,9	48,0	22,6	429,9
Sviestā cepti kartupeļi [A07] (200g)	0,0	37,1	3,6	181,1	Maltās gaļas mērcē [A07, A09] (110g)	6,9	4,4	17,6	202,0	Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09] (250g)	7,4	40,4	18,8	360,2
Cepta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	4,6	65,4	Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Lapu salāti ar gurķiem un krējumu [A07] (100g)	1,5	2,5	3,8	49,9
Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (80g)	0,3	1,6	3,0	34,8	Marinēts gurķis (40g)	0,0	1,5	0,0	6,1	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
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					
Uzturvērtības kopā	63,9	257,8	79,3	1998,1	Uzturvērtības kopā	46,3	242,9	82,9	1895,1	Uzturvērtības kopā	43,9	302,7	63,5	1950,3
Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs(g): 21,0000					Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 30,0000					Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs(g): 43,0000				
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

Jana Saulīte
Ināra Šube



Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 02.06.2024

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

Grupa: 5-9klase

Ceturtdiena 30.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 31.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	8,4	36,3	17,8	338,2	Brokastis	18,7	46,8	22,6	464,1
Rosols [A03, A07, A10] (200g)	5,7	15,6	12,3	195,8	Restētās siera maizes ar desu [A01, A03, A07] (110g)	15,4	32,0	19,5	364,8
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	2,7	15,6	5,5	122,6	Kakao [A07] (200g)	3,3	14,8	3,1	99,3
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Pusdienas	19,7	64,3	37,2	666,2	Pusdienas	9,8	52,6	5,0	294,1
Soļanka [A07, A09] (350g)	12,1	15,8	23,4	322,7	Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	25,0	5,0	177,0
Saldējums [A01, A07] (130g)	4,3	25,7	13,0	232,7	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Vīnogas (50g)	0,5	8,0	0,0	34,0
					Zemenes (100g)	0,8	5,5	0,0	25,2
Launags	6,2	74,5	0,8	330,6	Launags				
Kviešu maize [A01] (60g)	5,2	31,0	0,8	152,6					
Ievārījums (50g)	0,0	22,5	0,0	90,0					
Banāns (100g)	1,0	21,0	0,0	88,0					
Vakariņas	28,4	58,7	33,8	648,1	Vakariņas				
Biezpiena plācenīši [A03, A07] (200g)	27,4	52,2	23,8	528,7					
Krējums [A07] (40g)	1,0	1,4	10,0	99,6					
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Uzturvērtības kopā	62,7	233,8	89,6	1983,1	Uzturvērtības kopā	28,5	99,4	27,6	758,2
Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 35,0000					Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 15,0000				
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 Šaulīte
 Medmāsa Ināra Šube

J. Šaulīte
I. Šube