

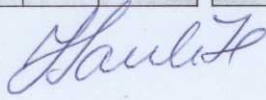
Ēdienkarte nedēļai: 10.06.2024 - 16.06.2024

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Pirmdiena 10.06.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 11.06.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 12.06.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	12,6	58,8	16,3	430,4	Brokastis	9,0	21,4	10,1	211,5	Brokastis	9,0	36,8	9,0	263,6
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	Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4
Ievārījums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	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
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	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										
Pusdienas	16,3	89,6	37,6	759,5	Pusdienas	16,8	74,5	44,2	761,4	Pusdienas	20,3	78,9	13,5	518,5
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	12,5	7,9	31,8	367,3	Soļjanka ar gaļu [A07, A09] (350g)	11,4	15,7	24,1	326,5	Cepta zivs fileja [A03, A04, A09] (80g)	15,5	5,5	7,7	154,8
Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Krējums [A07] (20g)	0,5	0,7	5,0	49,8	Vārīti kartupeļi (150g)	0,0	27,8	0,0	111,0
Kāpostu-dillu salāti (100g)	0,0	6,5	5,0	70,5	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Krējuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Kakao krēms [A07] (50g)	1,1	10,6	14,3	174,4	Svaigs tomāts (50g)	0,5	1,5	0,0	8,0
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
										Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	16,5	39,6	8,2	296,7	Launags	12,4	45,3	14,3	358,7	Launags	1,7	9,9	1,1	56,1
Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (100g)	16,0	25,5	8,2	238,8	Tostermaize ar sieru [A01, A07] (90g)	11,9	31,2	14,3	300,8	Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9					
Vakariņas					Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	45,4	188,0	62,1	1486,6	Uzturvērtības kopā	38,2	141,2	68,6	1331,6	Uzturvērtības kopā	31,0	125,6	23,6	838,2
Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 39,7000					Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 30,0000					Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 10,0000				
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: 10.06.2024 - 16.06.2024

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 13.06.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 14.06.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	15,7	21,6	21,5	342,2	Brokastis	13,3	61,7	13,4	418,9
Cīsiņi (100g)	13,0	0,3	16,0	197,2	Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7
Svaigs gurķis (40g)	0,0	0,7	0,0	2,9	levāriņjums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	2,7	15,6	5,5	122,6	Ceptas siermaizītes [A01, A07] (50g)	5,6	14,9	9,6	168,4
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
Pusdienas	21,6	74,1	41,6	755,7	Pusdienas	18,7	41,5	29,1	502,1
Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (300g)	17,1	27,4	40,8	545,0	Soļanka ar gaļu [A07, A09] (250g)	8,1	11,3	17,2	233,0
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Zemenes (80g)	0,6	4,4	0,0	20,2
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Biezpiena putas [A07] (60g)	6,7	3,0	11,1	138,1
Arbūzs (140g)	0,7	9,8	0,0	42,0	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	2,5	29,5	1,4	140,6	Launags	8,7	32,7	4,5	206,1
Vafeles [A01, A03, A07] (50g)	2,5	29,5	1,4	140,6	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
					Jogurts [A07] (150g)	7,5	7,5	4,5	100,5
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	39,8	125,2	64,5	1238,5	Uzturvērtības kopā	40,7	135,9	47,0	1127,1
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000					Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 13,9000				
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

