

d.p.i. Galvānija

Ēdienkarte nedēļai: 08.07.2024 - 14.07.2024

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


Pirmdienā 08.07.2024		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdienā 09.07.2024		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdienā 10.07.2024		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Brokastis	Mannas biezputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (20g) Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g) Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	10,2 4,4 0,0 5,8 0,0	58,8 29,1 9,0 15,7 5,0	11,8 3,8 0,0 8,0 0,0	380,3 167,0 36,0 157,8 19,5	Brokastis	Omlete [A03, A07] (80g) Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g) Kafijas dzēriens [A07] (200g)	16,1 10,5 2,7 2,9	32,2 1,4 16,0 14,8	12,5 4,5 5,5 2,5	304,2 87,5 124,4 92,3	Brokastis	Pļānās pankūkas [A03, A07] (150g) Ievārījums (30g) Kakao [A07] (200g)	12,2 8,9 0,0 3,3	93,7 65,4 13,5 14,8	14,5 11,4 0,0 3,1	552,0 398,7 54,0 99,3	
Pusdienas	Vistas šķiņķa gaļa krējuma mērcē [A07] (200g) Griķi [A01] (200g) Kāpostu-dillu salāti (100g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g)	20,7 16,9 0,0 0,0 3,3	91,7 10,0 38,3 6,5 22,8	19,1 13,3 0,0 5,0 0,0	619,3 227,1 153,0 70,5 110,8	Pusdienas	Siera frikadeļu zupa [A03, A07, A09] (300g) Sulas ķīselis (150g) Biezpiena putas [A07] (70g) Maize rudzu [A01] (50g)	25,2 13,6 0,5 7,8 3,3	83,7 32,8 24,7 3,4 22,8	43,1 29,4 0,0 12,9 0,8	821,5 449,8 99,9 161,0 110,8	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (250g) Maize rudzu [A01] (50g) Sulas dzēriens (200g) Bumbieris (135g)	18,1 14,3 3,3 0,5 0,0	77,4 22,9 22,8 14,1 17,6	34,9 34,1 0,8 0,0 0,0	693,1 454,2 110,8 57,9 70,2	
Launags	Vafeles [A01, A03, A07] (50g) Sulas dzēriens (200g)	3,0 2,5 0,5	43,6 29,5 14,1	1,4 1,4 0,0	198,5 140,6 57,9	Launags	Augļu plate (180g)	1,0 1,0	26,0 26,0	0,0 0,0	107,8 107,8	Launags	Jogurts [A07] (150g) Broksīļu pārsias (50g)	9,2 7,5 1,7	17,4 7,5 9,9	5,6 4,5 1,1	156,6 100,5 56,1	
Vakariņas						Vakariņas						Vakariņas						
Uzturvērtības kopā	Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 23,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	33,9 22-44	194,1 97-176	32,3 29-52	1198,1 860-1170	Uzturvērtības kopā	Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 23,3000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	42,3 22-44	141,9 97-176	55,6 29-52	1233,5 860-1170	Uzturvērtības kopā	Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 21,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	39,5 22-44	188,5 97-176	55,0 29-52	1401,7 860-1170	

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Saulīte

Ēdienkarte nedēļai: 08.07.2024 - 14.07.2024

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

APSTIPRINĀ
 Direktors Zigmunds Ozols


Ceturtdiena 11.07.2024		Piektdiena 12.07.2024							
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		
Brokastis				Brokastis					
Auzu pārslu biežputa [A01, A07] (200g)	14,0	62,4	7,3	369,6	Karstmaizes [A01, A07] (145g)	17,9	36,5	26,1	451,8
Ievārījums (30g)	7,7	28,2	3,8	176,7	Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	17,9	31,5	26,1	432,3
Baltmaize ar biežpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	0,0	13,5	0,0	54,0		0,0	5,0	0,0	19,5
Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	6,3	15,7	3,5	119,4					
	0,0	5,0	0,0	19,5					
Pusdienas				Pusdienas					
Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (280g)	19,1	107,6	35,0	820,4	Zivju solanka [A04, A07, A09] (300g)	19,3	70,3	21,0	547,6
Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (80g)	14,6	65,1	31,2	599,3	Sulas ķīselis (150g)	14,4	12,2	5,9	162,5
Sulas dzēriens (200g)	0,3	1,6	3,0	34,8	Kakao krēms [A07] (50g)	0,5	24,7	0,0	99,9
Maize rudzu [A01] (50g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Maize rudzu [A01] (50g)	1,1	10,6	14,3	174,4
Avenes (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8		3,3	22,8	0,8	110,8
	0,4	4,0	0,0	17,6					
Launags				Launags					
Ievārījums (50g)	11,0	63,1	5,8	349,2	Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,5	39,1	5,0	234,9
Kviešu maize [A01] (60g)	0,0	22,5	0,0	90,0	Sulas dzēriens (200g)	8,0	25,0	5,0	177,0
Piens [A07] (200g)	5,2	31,0	0,8	152,6		0,5	14,1	0,0	57,9
	5,8	9,6	5,0	106,6					
Vakariņas				Vakariņas					
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā					
Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 16,0000	44,1	233,1	48,1	1539,2	Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 30,0000	45,7	145,9	52,1	1234,3
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 Šūbe

