

Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34
 Grupa: 1-4.klase

Pirmdienā 09.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 10.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 11.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g) Tēja kumeliņu (200g)	10,2	63,3	11,8	398,3	Brokastis Omelete [A03, A07] (80g) Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g) Tēja piparmētru (200g)	15,4	22,1	15,8	290,6	Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Sviestmaize ar oliu pastu [A01, A03, A07, A10] (60g) Kafijas dzēriens [A07] (200g)	16,3	66,1	10,9	426,5
Pusdienas Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (200g) Griķi [A01] (200g) Marinēts gurķis (50g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) Bulciņa [A01, A03] (50g)	20,7	99,6	35,1	795,1	Pusdienas Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (300g) zemeņu ķīselis (150g) Pūtukrējums ar rīsiem [A07] (70g) Maize rudzu [A01] (50g)	20,2	62,4	29,4	593,9	Pusdienas Zivju kollete [A01, A03, A04, A07] (110g) Vārīti kartupeļi (200g) Krējuma mērce [A07] (110g) Svaigs gurķis (50g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) Banāns (60g)	18,2	112,5	19,9	702,0
Launags Kakao ķīselis [A07] (200g) Piens [A07] (200g) Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	14,4	50,3	16,6	407,0	Launags Ceptas biezenmaizes [A01, A03, A07] (100g) Tēja piparmētru (201g)	13,8	36,6	6,9	263,2	Launags Plānās pankūkas [A03, A07] (150g) Ievārījums (30g) Piens [A07] (200g)	14,6	86,4	16,4	551,4
Vakariņas Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09] (250g) Burkānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g) Tēja kumeliņu (200g)	8,0	52,4	26,6	480,0	Vakariņas Grūbu biezputra [A01, A07] (250g) Gaļas krīkumi [A07] (70g) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g) Tēja piparmētru (200g)	9,9	70,3	27,7	569,1	Vakariņas Vārīti kartupeļi (200g) Biezpiens ar krējumu [A07] (100g) Marinēts gurķis (50g) Tēja piparmētru (200g)	15,7	44,5	11,5	342,9
Uzturvērtības kopā Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 26,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	53,3	265,6	90,1	2080,4	Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 25,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	59,3	191,4	79,8	1716,8	Uzturvērtības kopā Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs(g): 24,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	64,8	309,5	58,7	2022,8
	35-80	156-321	46-83	1390-2140		35-80	156-321	46-83	1390-2140		35-80	156-321	46-83	1390-2140

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

Handwritten signature

Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34
Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 12.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektadiena 13.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (100g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g) Tēja kumeliņu (200g)	15,5 12,8 0,0 2,7 0,0	47,6 13,1 13,5 16,0 5,0	12,1 6,6 0,0 5,5 0,0	360,4 162,5 54,0 124,4 19,5	Brokastis Brokastu pārslas (50g) Piens [A07] (200g) Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g) Tēja piparmētru (200g)	13,2 1,7 5,8 5,7 0,0	40,3 9,9 9,6 15,7 5,1	14,6 1,1 5,0 8,5 0,0	344,4 56,1 106,6 161,9 19,8
Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (300g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) Arbūzs (140g)	21,6 17,1 0,5 3,3 0,7	74,1 27,4 14,1 22,8 9,8	41,6 40,8 0,0 0,8 0,0	755,7 545,0 57,9 110,8 42,0	Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g) Sulas ķīselis (150g) Kakao krēms [A07] (50g) Maize rudzu [A01] (50g)	19,4 14,5 0,5 1,1 3,3	66,3 8,2 24,7 10,6 22,8	46,4 31,3 0,0 14,3 0,8	757,7 372,6 99,9 174,4 110,8
Launags Piena zupa ar rīsiem [A07] (290g) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	16,3 8,1 8,2	44,0 28,4 15,6	17,7 5,2 12,5	400,2 192,6 207,6	Launags				
Vakariņas Sviestā cepti makaroni [A01, A07] (200g) Cisīņi (80g) Mērce pie makaroniem [A03, A07, A10] (30g) Tēja kumeliņu (200g)	11,1 0,1 10,4 0,6 0,0	63,1 55,3 0,2 2,6 5,0	23,0 5,1 12,8 5,1 0,0	503,9 267,1 157,8 59,5 19,5	Vakariņas				
Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 23,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	64,5 35-80	228,8 156-321	94,4 46-83	2020,2 1390-2140	Uzturvērtības kopā Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 25,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	32,6 35-80	106,6 156-321	61,0 46-83	1102,1 1390-2140

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube