

Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Pirmdienā 02.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 03.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 04.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis					Brokastis Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (80g) Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g) Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	18,5 12,8 0,0 5,7 0,0	54,7 20,4 13,5 15,7 5,1	15,1 6,6 0,0 8,5 0,0	426,9 191,2 54,0 161,9 19,8	Brokastis Rosols ar cepeti [A03, A07, A10] (160g) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g) Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	7,3 4,6 2,7 0,0	33,0 12,4 15,6 5,0	19,8 14,3 5,5 0,0	338,5 196,4 122,6 19,5
Pusdienas	15,4 12,1 3,3	38,6 15,8 22,8	24,2 23,4 0,8	433,5 322,7 110,8	Pusdienas Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (110g) Griķi [A01] (200g) Krējuma mērce [A07] (110g) Svaigs gurķis (50g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g)	19,6 15,3 0,0 0,5 0,0 0,5 3,3	101,2 17,9 38,3 7,2 0,9 14,1 22,8	37,9 32,1 0,0 5,0 0,0 0,0 0,8	822,8 421,5 153,0 76,0 3,6 57,9 110,8	Pusdienas Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g) Vārīti kartupeļi (200g) Svaigs tomāts (70g) Arbūzs (140g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g)	17,7 12,5 0,0 0,7 0,7 0,5 3,3	93,7 7,9 37,0 2,1 9,8 14,1 22,8	32,6 31,8 0,0 0,0 0,0 0,0 0,8	737,2 367,3 148,0 11,2 42,0 57,9 110,8
Launags	1,8 1,8	99,0 99,0	13,4 13,4	521,5 521,5	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 Jogurts [A07] (200g) Vafeles [A01, A03, A07] (50g)	12,5 10,0 2,5	39,5 10,0 29,5	7,4 6,0 1,4	274,6 134,0 140,6
Vakariņas	7,7 6,4 1,3 0,0	88,5 80,3 3,2 5,0	16,0 12,2 3,8 0,0	527,2 456,5 51,2 19,5	Vakariņas Dārzenu sautējums ar gaļu [A07, A09] (220g) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g) Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	14,9 12,6 2,3 0,0	43,1 20,1 17,9 5,1	35,3 29,9 5,4 0,0	546,8 399,8 127,2 19,8	Vakariņas Kartupeļu pankūkas [A03] (250g) Krējums [A07] (40g) Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	5,1 4,1 1,0 0,0	56,1 49,7 1,4 5,0	24,5 14,5 10,0 0,0	466,8 347,7 99,6 19,5
Uzturvērtības kopā	24,9	226,1	53,6	1482,2	Uzturvērtības kopā	69,3	243,0	106,0	2196,7	Uzturvērtības kopā	42,6	222,3	84,3	1817,1
Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 25,0000	35-80	156-321	46-83	1390-2140	Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 30,3000	35-80	156-321	46-83	1390-2140	Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 15,0000	35-80	156-321	46-83	1390-2140
<small>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25</small>					<small>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25</small>					<small>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25</small>				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Ceturtdiena 05.09.2024		Piektdiena 06.09.2024		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis		Brokastis					
Vārīta ola [A03] (50g)	14,6	36,1	8,9	281,2	12,4	68,4	476,3
Baltmaize ar biezeņu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,0	0,0	0,0	24,0	4,4	29,1	167,0
Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	15,3	5,4	118,0	0,0	13,5	54,0
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	8,0	20,8	235,8
Pusdienas		Pusdienas					
Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (280g)	19,6	112,8	34,5	838,6	28,6	52,2	795,1
Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (100g)	14,6	65,1	31,2	599,3	12,9	9,2	381,0
Sulas dzēriens (200g)	0,7	2,8	2,5	36,6	0,7	15,0	61,7
Vīnogas (50g)	0,5	14,1	0,0	57,9	11,7	5,2	241,6
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	3,3	22,8	110,8
Launags		Launags					
Brokastu pārslas (50g)	2,9	35,1	1,1	161,7			
Banāns (120g)	1,7	9,9	1,1	56,1			
Vakariņas		Vakariņas					
Sviestā cepti kartupeļi [A07] (200g)	6,7	45,3	15,4	345,1			
Desu strēmelītes [A07, A09] (70g)	0,0	37,1	3,6	181,1			
Svaigs gurķis (50g)	6,7	2,2	11,8	140,6			
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	0,9	0,0	3,6			
Uzturvērtības kopā	43,8	229,3	59,9	1626,6	41,0	120,6	1271,4
Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 15,0000							
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140	35-80	156-321	46-83
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25							
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 26,0000							
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172							
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25							

Jana Saulīte
Ināra Šube

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube