

Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

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

Pirmdienā 09.09.2024		Otrdienā 10.09.2024		Trešdienā 11.09.2024								
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Brokastis												
Mannas biezputra [A01, A07] (120g)	6,1	37,5	239,7	Omelete [A03, A07] (80g)	15,4	19,1	278,9	Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g)	13,6	47,7	9,4	329,0
levāriņš (20g)	2,6	13,8	86,2	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	10,5	1,4	87,5	levāriņš (20g)	4,6	13,9	2,3	94,3
Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (40g)	0,0	9,0	36,0	Tēja piparmētru (200g)	4,9	15,6	183,3	Sviestmaize ar olu pastu [A01, A03, A07, A10] (60g)	0,0	9,0	0,0	36,0
Tēja kumeliņu (200g)	3,5	9,7	98,0		0,0	2,1	8,1	Kafijas dzēriens [A07] (200g)	5,7	15,6	4,6	126,9
	0,0	5,0	19,5						3,3	9,2	2,5	71,8
Pusdienas												
Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (150g)	15,5	77,0	608,3	Pusdienas	19,9	55,7	566,6	Pusdienas	12,5	92,0	14,1	545,6
Griķi [A01] (180g)	9,7	7,7	283,1	Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (300g)	14,1	12,3	205,2	Zivju kotlete [A01, A03, A04, A07] (80g)	9,7	13,1	10,2	183,8
Marinēts gurķis (30g)	0,0	34,5	137,7	zemeņu ķīselis (145g)	0,3	9,6	39,4	Vārīti kartupeļi (150g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Sulas dzēriens (200g)	0,0	1,1	4,6	PUtukrējums ar rīsiem [A07] (65g)	2,2	11,0	211,2	Krējuma mērce [A07] (80g)	0,4	5,2	3,6	55,2
Maize rudzu [A01] (20g)	0,5	12,1	50,1	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	110,8	Svaigs gurķis (50g)	0,0	0,9	0,0	3,6
Bulciņa [A01, A03] (50g)	1,3	9,1	44,3					Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
	4,0	12,5	88,5					Maize rudzu [A01] (20g)	1,3	9,1	0,3	44,3
								Banāns (60g)	0,6	12,6	0,0	52,8
Launags												
Kakao ķīselis [A07] (100g)	8,6	32,6	263,7	Launags	13,8	33,6	251,5	Launags	10,3	59,8	11,4	381,8
Piens [A07] (100g)	3,0	11,8	86,0	Ceptas biezpienmaizes [A01, A03, A07] (100g)	13,8	33,5	251,2	Pļānās pankūkas [A03, A07] (100g)	5,9	43,6	7,6	265,8
Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	124,4	Tēja piparmētru (200g)	0,0	0,1	0,3	levāriņš (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0
								Piens [A07] (150g)	4,4	7,2	3,8	80,0
Vakariņas												
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	30,2	147,1	1111,7	Uzturvērtības kopā	49,1	108,4	1097,0	Uzturvērtības kopā	36,4	199,5	34,9	1256,4
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,0000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 11,6000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	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

Jana Saulīte
Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

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

Ceturtdiena 12.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 13.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	15,5	40,6	12,1	333,1	Brokastis	13,2	40,3	14,6	344,4
Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (80g)	12,8	9,1	6,6	146,9	Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Piens [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6
Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	5,5	124,4	Kviešu maize ar kūpināto dēsu [A01, A07] (55g)	5,7	15,7	8,5	161,9
Tēja kumeliņu (200g)	0,0	2,0	0,0	7,8	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
Pusdienas	16,8	55,9	34,4	598,4	Pusdienas	19,4	56,3	46,4	718,7
Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (250g)	14,3	22,9	34,1	454,2	Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g)	14,5	8,2	31,3	372,6
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Sulas ķīselis (150g)	0,5	19,7	0,0	80,4
Maize rudzu [A01] (20g)	1,3	9,1	0,3	44,3	Kakao krēms [A07] (45g)	1,1	5,6	14,3	154,9
Arbūzs (140g)	0,7	9,8	0,0	42,0	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	13,8	35,2	16,0	340,4	Launags	8,0	25,0	5,0	177,0
Piena zupa ar rīsiem [A07] (200g)	5,6	19,6	3,5	132,8	Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	25,0	5,0	177,0
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Vakariņas				
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	46,1	131,7	62,5	1271,9	Uzturvērtības kopā	40,6	121,6	66,0	1240,1
Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,4000	22-44	97-176	29-52	860-1170	Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 15,0000	22-44	97-176	29-52	860-1170
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube