

Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 08.09.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34
 Grupa: 5-9klase

| Pirmdiena 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) Ievārījums (20g) Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g) Tēja piparmētru ar cukuru (200g) | 18,5 | 50,2 | 15,1 | 408,9 | Brokastis Rosols ar cepeti [A03, A07, A10] (160g) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g) Tēja kumelišu ar cukuru (200g) | 7,3 | 33,0 | 19,8 | 338,5 |
| Pusdienas | 15,4 | 38,6 | 24,2 | 433,5 | 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 | 101,2 | 37,9 | 822,8 | Pusdienas Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g) Vārīti kartupeļi (200g) Svaigs tomāts (70g) Arbūzs (140g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) | 17,7 | 93,7 | 32,6 | 737,2 |
| Launags | 1,8 | 99,0 | 13,4 | 521,5 | Launags Piena zupa ar rīsiem [A07] (290g) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g) | 16,3 | 44,0 | 17,7 | 400,2 | Launags Jogurts [A07] (200g) Vafeles [A01, A03, A07] (70g) | 13,5 | 51,3 | 8,0 | 330,8 |
| Vakariņas | 7,7 | 88,5 | 16,0 | 527,2 | Vakariņas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (220g) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g) Tēja piparmētru ar cukuru (200g) | 14,9 | 43,1 | 35,3 | 546,8 | Vakariņas Kartupeļu pankūkas [A03] (250g) Krējums [A07] (40g) Tēja kumelišu ar cukuru (200g) | 5,1 | 56,1 | 24,5 | 466,8 |
| Uzturvērtības kopā | 24,9 | 226,1 | 53,6 | 1482,2 | Uzturvērtības kopā Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 25,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25 | 69,3 | 238,5 | 106,0 | 2178,7 | Uzturvērtības kopā Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 15,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25 | 43,6 | 234,1 | 84,9 | 1873,3 |
| | 50-103 | 225-413 | 67-107 | 2000-2750 | | 50-103 | 225-413 | 67-107 | 2000-2750 | | 50-103 | 225-413 | 67-107 | 2000-2750 |

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 08.09.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaimes pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaimes 34
Grupa: 5-9klase

| Ceturtdiena 05.09.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Piektdiena 06.09.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
|--|--------|---------|--------|-----------|---|--------|---------|--------|-----------|
| Brokastis | 14,6 | 36,1 | 8,9 | 281,2 | Brokastis | 12,4 | 68,4 | 17,2 | 476,3 |
| Vārīta ola [A03] (50g) | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | Mannas biežputra [A01, A07] (200g) | 4,4 | 29,1 | 3,8 | 167,0 |
| Baltmaize ar biežpienu un krējumu [A01, A07] (55g) | 6,3 | 15,7 | 3,5 | 119,4 | levārijums (30g) | 0,0 | 13,5 | 0,0 | 54,0 |
| Rudzju maize ar sviestu [A01, A07] (40g) | 2,3 | 15,3 | 5,4 | 118,0 | Ceptas siermaizītes [A01, A07] (70g) | 8,0 | 20,8 | 13,4 | 235,8 |
| Tēja piparmētru ar cukuru (200g) | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 19,8 | Tēja kumelīšu ar cukuru (200g) | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 19,5 |
| Pusdienas | 19,6 | 112,8 | 34,5 | 838,6 | Pusdienas | 28,6 | 52,2 | 52,7 | 795,1 |
| Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (280g) | 14,6 | 65,1 | 31,2 | 599,3 | Biešu zupa ar kāpostiem [A07, A09] (300g) | 12,9 | 9,2 | 32,5 | 381,0 |
| Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (100g) | 0,7 | 2,8 | 2,5 | 36,6 | zemeņu mērcē (100g) | 0,7 | 15,0 | 0,0 | 61,7 |
| Sulas dzēriens (200g) | 0,5 | 14,1 | 0,0 | 57,9 | Biezpiena putas [A07] (105g) | 11,7 | 5,2 | 19,4 | 241,6 |
| Vīnogas (50g) | 0,5 | 8,0 | 0,0 | 34,0 | Maize rudzu [A01] (50g) | 3,3 | 22,8 | 0,8 | 110,8 |
| Maize rudzu [A01] (50g) | 3,3 | 22,8 | 0,8 | 110,8 | Launags | | | | |
| Launags | 2,9 | 35,1 | 1,1 | 161,7 | Vakariņas | | | | |
| Brokastu pārslas (50g) | 1,7 | 9,9 | 1,1 | 56,1 | | | | | |
| Banāns (120g) | 1,2 | 25,2 | 0,0 | 105,6 | | | | | |
| Vakariņas | 6,7 | 45,3 | 15,4 | 345,1 | | | | | |
| Sviestā cepti kartupeļi [A07] (200g) | 0,0 | 37,1 | 3,6 | 181,1 | | | | | |
| Desu strēmelītes [A07, A09] (70g) | 6,7 | 2,2 | 11,8 | 140,6 | | | | | |
| Svaigs gurķis (50g) | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 3,6 | | | | | |
| Tēja piparmētru ar cukuru (200g) | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 19,8 | | | | | |
| Uzturvērtības kopā | 43,8 | 229,3 | 59,9 | 1626,6 | Uzturvērtības kopā | 41,0 | 120,6 | 69,9 | 1271,4 |
| Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 15,0000 | 50-103 | 225-413 | 67-107 | 2000-2750 | Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 26,0000 | 50-103 | 225-413 | 67-107 | 2000-2750 |
| 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | |
| Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25 | | | | | Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25 | | | | |

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube