

Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2024 - 22.09.2024

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

| Pirmdienā 16.09.2024 | | | | | | Otrdienā 17.09.2024 | | | | | | Trešdienā 18.09.2024 | | | | | |
|--|--------|---------|--------|-----------|---|------------------------|---------|--------|-------------------------|--|--------|-------------------------|--------|-----------|--|--|--|
| | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | | | |
| Brokastis | 14,0 | 62,4 | 7,3 | 369,6 | Brokastis | 12,1 | 43,9 | 13,6 | 344,8 | Brokastis | 19,5 | 34,0 | 18,8 | 381,8 | | | |
| Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g) | 7,7 | 28,2 | 3,8 | 176,7 | Vārīta ola [A03] (50g) | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (100g) | 16,0 | 11,8 | 8,3 | 185,6 | | | |
| levarījums (30g) | 0,0 | 13,5 | 0,0 | 54,0 | Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g) | 3,4 | 22,9 | 8,1 | 176,9 | Krējums [A07] (20g) | 0,5 | 0,7 | 5,0 | 49,8 | | | |
| Baltmaize ar biežpienu un krējumu [A01, A07] (55g) | 6,3 | 15,7 | 3,5 | 119,4 | Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g) | 2,7 | 16,0 | 5,5 | 124,4 | Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g) | 3,0 | 16,4 | 5,5 | 126,6 | | | |
| Tēja kumelīšu (200g) | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 19,5 | Tēja kumelīšu (200g) | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 19,5 | Tēja piparmētru (200g) | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 19,8 | | | |
| Pusdienas | 18,8 | 97,7 | 43,9 | 859,5 | Pusdienas | 16,7 | 69,9 | 45,9 | 758,6 | Pusdienas | 29,2 | 100,3 | 24,8 | 740,6 | | | |
| Maltās gaļas mērce [A07, A09] (180g) | 11,3 | 7,2 | 28,6 | 330,7 | Solanka ar gaļu [A07, A09] (350g) | 11,4 | 15,7 | 24,1 | 326,5 | Sautēta cūkgaļas šķēle (100g) | 24,6 | 0,1 | 16,1 | 244,1 | | | |
| Vārīti makaroni [A01] (200g) | 0,0 | 55,2 | 5,0 | 265,4 | Sulas ķiseļi (150g) | 0,5 | 24,7 | 0,0 | 99,9 | Vārīti kartupeļi (200g) | 0,0 | 37,0 | 0,0 | 148,0 | | | |
| Svaigs tomāts (70g) | 0,7 | 2,1 | 0,0 | 11,2 | zemeņu krēms [A07] (95g) | 1,5 | 6,7 | 21,0 | 221,4 | Krējuma mērce [A07] (110g) | 0,5 | 7,2 | 5,0 | 76,0 | | | |
| Sulas dzēriens (200g) | 0,5 | 14,1 | 0,0 | 57,9 | Maize rudzu [A01] (50g) | 3,3 | 22,8 | 0,8 | 110,8 | Baltu redīsu-burkānu salāti (100g) | 0,3 | 7,1 | 2,9 | 55,8 | | | |
| Maize rudzu [A01] (20g) | 1,3 | 9,1 | 0,3 | 44,3 | | | | | Sulas dzēriens (200g) | 0,5 | 14,1 | 0,0 | 57,9 | | | | |
| Biezpiena sierīnš [A07] (50g) | 5,0 | 10,0 | 10,0 | 150,0 | | | | | Maize rudzu [A01] (50g) | 3,3 | 22,8 | 0,8 | 110,8 | | | | |
| | | | | | | | | | Ābols (100g) | 0,0 | 12,0 | 0,0 | 48,0 | | | | |
| Launags | 12,0 | 79,6 | 5,8 | 419,2 | Launags | 11,7 | 37,5 | 7,1 | 260,3 | Launags | 9,1 | 53,4 | 10,0 | 339,6 | | | |
| Kviešu maize [A01] (60g) | 5,2 | 31,0 | 0,8 | 152,6 | Brokastu pārslas (50g) | 1,7 | 9,9 | 1,1 | 56,1 | Zemeņu uzpūtenis [A01] (200g) | 0,3 | 18,3 | 0,0 | 74,0 | | | |
| levarījums (40g) | 0,0 | 18,0 | 0,0 | 72,0 | Jogurts [A07] (200g) | 10,0 | 10,0 | 6,0 | 134,0 | Piens [A07] (200g) | 5,8 | 9,6 | 5,0 | 106,6 | | | |
| Piens [A07] (200g) | 5,8 | 9,6 | 5,0 | 106,6 | Bumbieris (135g) | 0,0 | 17,6 | 0,0 | 70,2 | Cepurni [A01, A03, A07] (50g) | 3,0 | 25,5 | 5,0 | 159,0 | | | |
| Banāns (100g) | 1,0 | 21,0 | 0,0 | 88,0 | | | | | | | | | | | | | |
| Vakariņas | 5,2 | 37,8 | 24,1 | 388,1 | Vakariņas | 12,2 | 43,4 | 18,0 | 384,1 | Vakariņas | 12,8 | 63,7 | 30,1 | 577,7 | | | |
| Kartupeļu biezputra [A07] (200g) | 0,9 | 31,1 | 4,4 | 167,6 | Sviestā cepiti kartupeļi [A07] (200g) | 0,0 | 37,1 | 3,6 | 181,1 | Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (240g) | 12,5 | 55,8 | 26,7 | 513,6 | | | |
| Gaļas krīkumi [A07] (70g) | 4,3 | 0,8 | 19,7 | 197,4 | Cepļa desiņa (80g) | 11,9 | 0,4 | 14,4 | 178,7 | Marinēts gurķis (30g) | 0,0 | 1,1 | 0,0 | 4,6 | | | |
| Svaigs gurķis (50g) | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 3,6 | Svaigs tomāts (30g) | 0,3 | 0,9 | 0,0 | 4,8 | Mērce pie makaroniem [A03, A07, A10] (20g) | 0,3 | 1,7 | 3,4 | 39,7 | | | |
| Tēja kumelīšu (200g) | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 19,5 | Tēja kumelīšu (200g) | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 19,5 | Tēja piparmētru (200g) | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 19,8 | | | |
| Uzturvērtības kopā | 50,0 | 277,5 | 81,1 | 2036,4 | Uzturvērtības kopā | 52,7 | 134,7 | 84,6 | 1747,8 | Uzturvērtības kopā | 70,6 | 251,4 | 83,7 | 2039,7 | | | |
| Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 21,0000 | 50-103 | 225-413 | 67-107 | 2000-2750 | Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 25,0000 | 50-103 | 225-413 | 67-107 | 2000-2750 | Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 25,0000 | 50-103 | 225-413 | 67-107 | 2000-2750 | | | |
| 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | | 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 | | | | | Sāls(g): 5,5 ; Cukurs(g): 25,25 | | | | | | | |

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Šautīte

Medmāsa Ināra Šube

Šautīte
Šube

Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2024 - 22.09.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34

Grupa: 5-9klase

| Ceturtdiena 19.09.2024 | | | | | Piektdiena 20.09.2024 | | | | |
|--|--------|---------|--------|-----------|--|--------|---------|--------|-----------|
| | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis | 15,9 | 68,4 | 18,8 | 504,3 | Brokastis | 10,6 | 36,3 | 15,9 | 330,0 |
| Mannas biežputra [A01, A07] (200g) | 4,4 | 27,1 | 3,8 | 159,2 | Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g) | 4,9 | 15,6 | 11,3 | 183,3 |
| Ievārījums (30g) | 0,0 | 13,5 | 0,0 | 54,0 | Sviestmaize ar olu pastu [A01, A03, A07, A10] (60g) | 5,7 | 15,6 | 4,6 | 126,9 |
| Kviešu maize ar sviestu un sienu 2 [A01, A07] (60g) | 8,2 | 15,6 | 12,5 | 207,6 | Tēja piparmētru (200g) | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 19,8 |
| Kaifiņas dzertens [A07] (200g) | 3,3 | 12,2 | 2,5 | 83,5 | | | | | |
| Pusdienas | 21,6 | 85,1 | 13,9 | 551,2 | Pusdienas | 24,5 | 67,2 | 50,0 | 813,5 |
| Vistas gaļa kreijuma mērcē [A07] (150g) | 19,0 | 8,3 | 9,6 | 195,7 | Gulaša zupa [A07, A09] (350g) | 17,2 | 20,6 | 37,2 | 487,9 |
| Griķi [A07] (200g) | 0,0 | 38,3 | 0,0 | 153,0 | Saldējums [A01, A07] (120g) | 4,0 | 23,8 | 12,0 | 214,8 |
| Kīnas kāpostu salāti ar papriku (80g) | 0,1 | 5,5 | 4,0 | 58,3 | Maize rudzī [A01] (50g) | 3,3 | 22,8 | 0,8 | 110,8 |
| Sulas dzertens (200g) | 0,5 | 14,1 | 0,0 | 57,9 | | | | | |
| Arbūzs (140g) | 0,7 | 9,8 | 0,0 | 42,0 | | | | | |
| Maize rudzī [A01] (20g) | 1,3 | 9,1 | 0,3 | 44,3 | | | | | |
| Launags | 8,1 | 67,1 | 16,2 | 446,4 | Launags | | | | |
| Rauga pankūkas [A07] (150g) | 2,3 | 44,0 | 11,2 | 285,8 | | | | | |
| Ievārījums (30g) | 0,0 | 13,5 | 0,0 | 54,0 | | | | | |
| Piens [A07] (200g) | 5,8 | 9,6 | 5,0 | 106,6 | | | | | |
| Vakariņas | 15,8 | 49,5 | 27,7 | 509,8 | Vakariņas | | | | |
| Plovs [A09] (200g) | 14,8 | 41,9 | 24,7 | 449,3 | | | | | |
| Tomāti ar kreijumu un dilles [A07] (80g) | 1,0 | 2,6 | 3,0 | 41,0 | | | | | |
| Tēja kumelīšu (200g) | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 19,5 | | | | | |
| Uzturvērtības kopā | 61,4 | 270,1 | 76,6 | 2011,7 | Uzturvērtības kopā | 35,1 | 103,5 | 65,9 | 1143,5 |
| Sais(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 25,2000 | 50-103 | 225-413 | 67-107 | 2000-2750 | Sais(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 5,0000 | 50-103 | 225-413 | 67-107 | 2000-2750 |
| 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | |
| Sais(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25 | | | | | Sais(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25 | | | | |

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

J. Saulīte
I. Šube