

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 01.12.2024

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

Pirmdienā 25.11.2024	Otrdienā 26.11.2024	Otdienā 27.11.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	Brokastis	Brokastis	16,5	44,3	26,2	477,1	9,3	63,3	15,1	424,1	15,7	43,6	11,6	339,8
Cepta desiņa (70g)	Mannas biezputra [A01, A07]	Mannas biezputra [A01, A07]	10,4	0,4	12,6	156,3	4,4	29,1	3,8	167,0	6,0	0,0	0,0	24,0
Kviešu maize ar gurķi [A01, A07]	levārijums (30g)	levārijums (30g)	2,7	16,0	5,5	124,4	0,0	13,5	0,0	54,0	6,3	15,7	3,5	119,4
(60g)	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07]	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07]	3,4	22,9	8,1	176,9	4,9	15,6	11,3	183,3	3,4	22,9	8,1	176,9
Rudzī maize ar sviestu [A01, A07]	Teļa piparmētru (200g)	Teļa piparmētru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	0,0	5,1	0,0	19,8	0,0	5,0	0,0	19,5
(60g)	Pusdienas	Pusdienas	17,2	103,6	37,6	819,4	18,0	72,5	53,1	836,8	33,8	82,1	25,1	689,2
Teļa kumelišu (200g)	Cūkgaļas gulašs [A07, A09]	Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09]	12,9	10,0	31,8	377,3	12,7	8,3	31,3	365,7	29,5	0,1	19,3	292,9
	Vārīti makaroni [A01] (200g)	Sulas ķīselis (150g)	0,0	55,2	5,0	265,4	0,5	24,7	0,0	99,9	0,0	37,0	0,0	148,0
	Svaigais tomāts (50g)	zemeņu krēms [A07] (105g)	0,5	1,5	0,0	8,0	1,5	16,7	21,0	260,4	0,5	7,2	5,0	76,0
	Sulas dzēriens (200g)	Maize rudzu [A01] (50g)	0,5	14,1	0,0	57,9	3,3	22,8	0,8	110,8	0,0	0,9	0,0	3,6
	Maize rudzu [A01] (50g)		3,3	22,8	0,8	110,8	3,3	22,8	0,8	110,8	0,5	14,1	0,0	57,9
											3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	Launags	Launags	8,4	64,2	7,5	355,6	3,8	90,1	19,8	553,8	2,9	35,1	1,1	161,7
Kakao ķīselis [A07] (200g)	Rauga pankūkas [A07] (250g)	Rauga pankūkas [A07] (250g)	5,9	34,7	6,1	215,0	3,8	76,6	19,8	499,8	1,7	9,9	1,1	56,1
Vafeles [A01, A03, A07] (50g)	levārijums (30g)	levārijums (30g)	2,5	29,5	1,4	140,6	0,0	13,5	0,0	54,0	1,2	25,2	0,0	105,6
Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas	8,0	51,1	9,6	322,4	7,8	47,5	22,6	423,5	6,9	78,5	14,5	470,1
Vārīti kartupeļi (200g)	Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09]	Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09]	0,0	37,0	0,0	148,0	7,4	40,4	18,8	360,2	5,6	70,3	10,7	399,4
Krējuma mērce [A07] (110g)	Svaigi gurķi ar krējumu [A07]	Svaigi gurķi ar krējumu [A07]	0,5	7,2	5,0	76,0	0,4	2,0	3,8	43,5	1,3	3,2	3,8	51,2
Cepta ola [A03] (65g)	Marinēts gurķis (50g)	Teļa piparmētru (200g)	7,5	0,0	4,6	71,3	0,0	5,1	0,0	19,8	0,0	5,0	0,0	19,5
Marinēts gurķis (50g)			0,0	1,9	0,0	7,6	0,0	5,1	0,0	19,8	0,0	5,0	0,0	19,5
Teļa kumelišu (200g)			0,0	5,0	0,0	19,5	0,0	5,1	0,0	19,8	0,0	5,0	0,0	19,5
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	50,1	263,2	80,9	1974,5	38,9	273,4	110,6	2238,2	59,3	239,3	52,3	1660,8
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 30,0000	Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 49,3000	Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 15,0000	35-80	156-321	46-83	1390-2140	35-80	156-321	46-83	1390-2140	35-80	156-321	46-83	1390-2140
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												

Saulīte
Medmāsa

Sagatavoja: Šēpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 01.12.2024

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

Ceturtdiena 28.11.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 29.11.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (80g) Ievārījums (20g) Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g) Tēja piparmētru (200g)	18,6 12,8 0,0 5,8 0,0	50,2 20,4 9,0 15,7 5,1	14,6 6,6 0,0 8,0 0,0	404,8 191,2 36,0 157,8 19,8	Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g) Kafijas dzēriens [A07] (200g)	18,8 7,7 0,0 8,2 2,9	72,1 28,2 13,5 15,6 14,8	18,8 3,8 0,0 12,5 2,5	530,6 176,7 54,0 207,6 92,3
Pusdienas Plovs [A09] (300g) Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) Mandarīns (100g)	26,4 22,0 0,6 0,5 3,3 0,0	115,0 62,9 7,2 14,1 22,8 8,0	45,6 37,0 7,8 0,0 0,8 0,0	975,7 673,8 101,2 57,9 110,8 32,0	Pusdienas Gulaša zupa [A07, A09] (350g) Sulas ķīselis (150g) Kakao krēms [A07] (50g) Maize rudzu [A01] (50g)	22,1 17,2 0,5 1,1 3,3	78,7 20,6 24,7 10,6 22,8	52,3 37,2 0,0 14,3 0,8	873,0 487,9 99,9 174,4 110,8
Launags Maize ar šokolādes sviestu [A01, A07] (140g)	10,7 10,7	70,6 70,6	13,7 13,7	448,5 448,5	Launags				
Vakariņas Vārīti kartupeļi (200g) Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g) Svaigs tomāts (50g) Tēja piparmētru (200g)	13,0 0,0 12,5 0,5 0,0	51,5 37,0 7,9 1,5 5,1	31,8 0,0 31,8 0,0 0,0	543,1 148,0 367,3 8,0 19,8	Vakariņas				
Uzturvērtības kopā Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs(g): 28,3000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	68,7 35-80	287,3 156-321	105,7 46-83	2372,1 1390-2140	Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 36,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	40,9 35-80	150,8 156-321	71,1 46-83	1403,6 1390-2140

Jana Saulīte
Ināra Šube

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube