

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 01.12.2024

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

| Pirmdiena 25.11.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Otrdiena 26.11.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Trešdiena 27.11.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
|---|---|---|--|---|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|--|---|--|---|--|
| Brokastis Cepta desiņa (70g) Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g) Rudzū maize ar sviestu [A01, A07] (30g) Tēja kumeliņu (200g) | 14,9 10,4 2,7 1,8 0,0 | 32,9 0,4 16,0 11,5 5,0 | 22,2 12,6 5,5 4,1 0,0 | 388,7 156,3 124,4 88,5 19,5 | Brokastis Mannas biežputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g) Tēja piparmētru (200g) | 9,3 4,4 0,0 4,9 0,0 | 57,3 23,1 13,5 15,6 5,1 | 15,1 3,8 0,0 11,3 0,0 | 400,7 143,6 54,0 183,3 19,8 | Brokastis Vārīta ola [A03] (50g) Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g) Rudzū maize ar sviestu [A01, A07] (60g) Tēja kumeliņu (200g) | 15,7 6,0 6,3 3,4 0,0 | 43,6 0,0 15,7 22,9 5,0 | 11,6 0,0 3,5 8,1 0,0 | 339,8 24,0 119,4 176,9 19,5 |
| Pusdienas Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (150g) Vārīti makaroni [A01] (200g) Svaigais tomāts (50g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) | 14,0 9,7 0,0 0,5 0,5 3,3 | 101,3 7,7 55,2 1,5 14,1 22,8 | 29,8 24,0 5,0 0,0 0,0 0,8 | 725,2 283,1 265,4 8,0 57,9 110,8 | Pusdienas Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09] (250g) Sulas ķīselis (100g) zemeņu krēms [A07] (50g) Maize rudzu [A01] (50g) | 13,4 9,1 0,3 0,7 3,3 | 53,2 6,0 16,5 7,9 22,8 | 33,2 22,4 0,0 10,0 0,8 | 562,5 261,1 66,6 124,0 110,8 | Pusdienas Sautēta cūkgaļas šķāle (100g) Vārīti kartupeļi (200g) Krējuma mērce [A07] (80g) Svaigais gurķis (50g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (20g) | 26,8 24,6 0,0 0,4 0,0 0,5 1,3 | 66,4 0,1 37,0 5,2 0,9 14,1 9,1 | 20,0 16,1 0,0 3,6 0,0 0,0 0,3 | 553,1 244,1 148,0 55,2 3,6 57,9 44,3 |
| Launags Kakao ķīselis [A07] (200g) Vafeles [A01, A03, A07] (50g) | 8,4 5,9 2,5 | 64,2 34,7 29,5 | 7,5 6,1 1,4 | 355,6 215,0 140,6 | Launags Rauga pankūkas [A07] (150g) Ievārījums (30g) | 2,3 2,3 0,0 | 59,5 46,0 13,5 | 11,9 11,9 0,0 | 353,9 299,9 54,0 | Launags Brokastu pārslas (50g) Banāns (120g) | 2,9 1,7 1,2 | 35,1 9,9 25,2 | 1,1 1,1 0,0 | 161,7 56,1 105,6 |
| Vakariņas Uzturvērtības kopā Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 25,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11 | 37,3 22-44 | 198,4 97-176 | 59,5 29-52 | 1469,5 860-1170 | Vakariņas Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 23,8000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11 | 25,0 22-44 | 170,0 97-176 | 60,2 29-52 | 1317,1 860-1170 | Vakariņas Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 10,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11 | 45,4 22-44 | 145,1 97-176 | 32,7 29-52 | 1054,6 860-1170 |

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Hauliņš
Šūbe

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 01.12.2024

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

| Ceturtdiena 28.11.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Piektdiena 29.11.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
|--|-------|--------|-------|----------|---|-------|--------|-------|----------|
| Brokastis | 18,6 | 50,2 | 14,6 | 404,8 | Brokastis | 16,9 | 65,1 | 17,9 | 486,5 |
| Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (80g) | 12,8 | 20,4 | 6,6 | 191,2 | Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g) | 5,8 | 21,2 | 2,9 | 132,6 |
| levārijums (20g) | 0,0 | 9,0 | 0,0 | 36,0 | levārijums (30g) | 0,0 | 13,5 | 0,0 | 54,0 |
| Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g) | 5,8 | 15,7 | 8,0 | 157,8 | Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g) | 8,2 | 15,6 | 12,5 | 207,6 |
| Tēja piparmētru (200g) | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 19,8 | Kafijas dzēriens [A07] (200g) | 2,9 | 14,8 | 2,5 | 92,3 |
| Pusdienas | 17,1 | 78,9 | 31,2 | 664,5 | Pusdienas | 19,3 | 68,7 | 20,0 | 530,1 |
| Plovs [A09] (200g) | 14,8 | 41,9 | 24,7 | 449,3 | Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g) | 14,4 | 10,6 | 4,9 | 145,0 |
| Bišu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (80g) | 0,5 | 5,8 | 6,2 | 81,0 | Sulas ķīselis (150g) | 0,5 | 24,7 | 0,0 | 99,9 |
| Sulas dzēriens (200g) | 0,5 | 14,1 | 0,0 | 57,9 | Kakao krēms [A07] (50g) | 1,1 | 10,6 | 14,3 | 174,4 |
| Maize rudzu [A01] (20g) | 1,3 | 9,1 | 0,3 | 44,3 | Maize rudzu [A01] (50g) | 3,3 | 22,8 | 0,8 | 110,8 |
| Mandarīns (100g) | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 32,0 | | | | | |
| Launags | 7,6 | 50,5 | 9,7 | 320,3 | Launags | 8,0 | 26,0 | 5,0 | 181,0 |
| Maize ar šokolādes sviestu [A01, A07] (100g) | 7,6 | 50,5 | 9,7 | 320,3 | Bulciņa [A01, A03] (100g) | 8,0 | 26,0 | 5,0 | 181,0 |
| Vakariņas | | | | | Vakariņas | | | | |
| Uzturvērtības kopā | 43,3 | 179,6 | 55,5 | 1389,6 | Uzturvērtības kopā | 44,2 | 159,8 | 42,9 | 1197,6 |
| Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 23,3000 | 22-44 | 97-176 | 29-52 | 860-1170 | Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 34,5000 | 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 | | | | |

Jana Saulīte
Arīte

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube