

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 01.12.2024

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

Pirmdiena 25.11.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otdiena 26.11.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 27.11.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	16,5	44,3	26,2	477,1	Brokastis	9,3	63,3	15,1	424,1	Brokastis	15,7	43,6	11,6	339,8
Cepta desina (70g)	10,4	0,4	12,6	156,3	Mannas biežputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0
Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	5,5	124,4	levārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Baltmaize ar biežpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4
Rudzju maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	4,9	15,6	11,3	183,3	Rudzju maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9
Tēja kumeliņu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Tēja kumeliņu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	17,2	103,6	37,6	819,4	Pusdienas	18,0	72,5	53,1	836,8	Pusdienas	33,8	82,1	25,1	689,2
Cūkgājas gulašs [A07, A09] (200g)	12,9	10,0	31,8	377,3	Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09] (350g)	12,7	8,3	31,3	365,7	Sautēta cūkgājas šķāle (120g)	29,5	0,1	19,3	292,9
Vārīti makaroni [A01] (200g)	0,0	55,2	5,0	265,4	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Svaigis tomāts (50g)	0,5	1,5	0,0	8,0	zemeņu krēms [A07] (105g)	1,5	16,7	21,0	260,4	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	Svaigs gurķis (50g)	0,0	0,9	0,0	3,6
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8						Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
										Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	8,4	64,2	7,5	355,6	Launags	3,8	94,6	19,8	571,8	Launags	2,9	35,1	1,1	161,7
Kakao ķīselis [A07] (200g)	5,9	34,7	6,1	215,0	Rauga pankūkas [A07] (250g)	3,8	76,6	19,8	499,8	Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1
Vafeles [A01, A03, A07] (50g)	2,5	29,5	1,4	140,6	levārījums (40g)	0,0	18,0	0,0	72,0	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
Vakariņas	8,3	51,1	11,0	336,1	Vakariņas	7,8	47,5	22,6	423,5	Vakariņas	6,9	78,5	14,5	470,1
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09] (250g)	7,4	40,4	18,8	360,2	Makaroni ar sieru [A01, A07, A09] (280g)	5,6	70,3	10,7	399,4
Krējuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (100g)	0,4	2,0	3,8	43,5	Tomāti ar krējumu un dillem [A07] (100g)	1,3	3,2	3,8	51,2
Cepta ola [A03] (65g)	7,8	0,0	6,0	85,0	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Tēja kumeliņu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6										
Tēja kumeliņu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5										
Uzturvērtības kopā	50,4	263,2	82,3	1988,2	Uzturvērtības kopā	38,9	277,9	110,6	2256,2	Uzturvērtības kopā	59,3	239,3	52,3	1660,8
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 30,0000					Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 49,3000					Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs(g): 15,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Jana Saulīte
Ināra Šube

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 01.12.2024

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

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	18,8	72,1	18,8	530,6
Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (80g)	12,8	20,4	6,6	191,2	Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7
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	26,4	115,0	45,6	975,7	Pusdienas	22,1	78,7	52,3	873,0
Plovs [A09] (300g)	22,0	62,9	37,0	673,8	Gulaša zupa [A07, A09] (350g)	17,2	20,6	37,2	487,9
Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g)	0,6	7,2	7,8	101,2	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] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Mandarīns (100g)	0,0	8,0	0,0	32,0					
Launags	10,7	70,6	13,7	448,5	Launags				
Maize ar šokolādes sviestu [A01, A07] (140g)	10,7	70,6	13,7	448,5					
Vakariņas	9,9	49,7	24,0	451,4	Vakariņas				
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0					
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (150g)	9,4	6,1	24,0	275,6					
Svaigs tomāts (50g)	0,5	1,5	0,0	8,0					
Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Uzturvērtības kopā	65,6	285,5	97,9	2280,4	Uzturvērtības kopā	40,9	150,8	71,1	1403,6
Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 28,3000					Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 36,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube