

Ēdienkarte nedēļai: 09.12.2024 - 15.12.2024

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

| Pirmdiena 09.12.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Otrdiena 10.12.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Trešdiena 11.12.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
|--|--|---|--|--|--|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--|--|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---|
| Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g) Ievārījums (20g) Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g) Teļa kumeliņu (200g) | 11,5 5,8 0,0 5,7 0,0 | 50,9 21,2 9,0 15,7 5,0 | 11,4 2,9 0,0 8,5 0,0 | 350,0 132,6 36,0 161,9 19,5 | Brokastis Cīsiņi (70g) Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g) Rudzau maize ar sviestu [A01, A07] (60g) Teļa piparmētru (200g) | 15,5 9,1 3,0 3,4 0,0 | 44,6 0,2 16,4 22,9 5,1 | 24,8 11,2 5,5 8,1 0,0 | 461,3 138,0 126,6 176,9 19,8 | Brokastis Rosols ar cepeti [A03, A07, A10] (120g) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g) Teļa kumeliņu (200g) | 6,1 3,4 2,7 0,0 | 30,0 9,4 15,6 5,0 | 16,3 10,8 5,5 0,0 | 289,4 147,3 122,6 19,5 |
| Pusdienas Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g) Griķi [A01] (200g) Svaigais gurķis (70g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (20g) | 14,3 12,5 0,0 0,0 0,5 1,3 | 70,7 7,9 38,3 1,3 14,1 9,1 | 32,1 31,8 0,0 0,0 0,0 0,3 | 627,5 367,3 153,0 5,0 57,9 44,3 | Pusdienas Rasoliņš [A01, A07, A09] (300g) Sulas ķīselis (150g) Kakao krēms [A07] (50g) Maize rudzu [A01] (50g) | 17,1 12,2 0,5 1,1 3,3 | 78,9 20,8 24,7 10,6 22,8 | 45,1 30,0 0,0 14,3 0,8 | 788,8 403,7 99,9 174,4 110,8 | Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (300g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) Bulciņa [A01, A03] (50g) | 24,9 17,1 0,5 3,3 4,0 | 77,3 27,4 14,1 22,8 13,0 | 44,1 40,8 0,0 0,8 2,5 | 804,2 545,0 57,9 110,8 90,5 |
| Launags Kviešu maize [A01] (60g) Ievārījums (40g) | 5,2 5,2 0,0 | 49,0 31,0 18,0 | 0,8 0,8 0,0 | 224,6 152,6 72,0 | Launags Cepumu kārtojums [A01, A03, A07] (120g) | 7,2 7,2 | 37,2 37,2 | 13,8 13,8 | 300,8 300,8 | 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): 2,3000 ; Cukurs(g): 14,5000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11 | 31,0 22-44 | 170,6 97-176 | 44,3 29-52 | 1202,1 860-1170 | Vakariņas Uzturvērtības kopā Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 35,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11 | 39,8 22-44 | 160,7 97-176 | 83,7 29-52 | 1550,9 860-1170 | Vakariņas Uzturvērtības kopā Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11 | 33,9 22-44 | 142,4 97-176 | 61,5 29-52 | 1255,3 860-1170 |

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 09.12.2024 - 15.12.2024

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

| Ceturtdiena 12.12.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Piektdiena 13.12.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Sestdiena 14.12.2024 | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
|---|-------|--------|-------|----------|---|-------|--------|-------|----------|--|-------|--------|-------|----------|
| Brokastis | 10,5 | 32,6 | 9,6 | 256,7 | Brokastis | 10,8 | 71,0 | 16,4 | 472,4 | Brokastis | 21,2 | 43,2 | 17,8 | 416,4 |
| Vārīta ola [A03] (50g) | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | Mannas biezputra [A01, A07] | 3,0 | 27,1 | 2,6 | 142,8 | Biezpiena saņemums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g) | 15,5 | 22,5 | 13,2 | 269,7 |
| Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g) | 2,7 | 16,0 | 5,5 | 124,4 | 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 |
| Rudzū maize ar sviestu [A01, A07] (30g) | 1,8 | 11,5 | 4,1 | 88,5 | Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g) | 4,9 | 15,6 | 11,3 | 183,3 | Tēja piparmētru (200g) | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 19,8 |
| Tēja piparmētru (200g) | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 19,8 | Kafijas dzēriens [A07] (200g) | 2,9 | 14,8 | 2,5 | 92,3 | Pusdienas | 15,8 | 89,4 | 15,6 | 561,9 |
| Pusdienas | 17,1 | 70,0 | 25,0 | 572,7 | Pusdienas | 22,3 | 58,5 | 40,8 | 689,1 | Cepta zivs fileja [A03, A04, A09] (70g) | 13,6 | 4,9 | 6,7 | 135,5 |
| Cepta desina (100g) | 14,9 | 0,5 | 18,0 | 223,3 | Biešu zupa ar kāpostiem [A07, A09] (250g) | 10,7 | 7,6 | 27,1 | 317,4 | Vārīti makaroni [A01] (200g) | 0,0 | 55,2 | 5,0 | 265,4 |
| Vārīti kartupeļi (200g) | 0,0 | 37,0 | 0,0 | 148,0 | Biezpiena putas [A07] (70g) | 7,8 | 3,4 | 12,9 | 161,0 | Krējuma mērce [A07] (80g) | 0,4 | 5,2 | 3,6 | 55,2 |
| Krējuma mērce [A07] (70g) | 0,3 | 4,5 | 3,2 | 48,3 | Sulas ķīselis (150g) | 0,5 | 24,7 | 0,0 | 99,9 | Svaigs gurķis (50g) | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 3,6 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar papriku (70g) | 0,1 | 4,8 | 3,5 | 50,9 | Maize rudzu [A01] (50g) | 3,3 | 22,8 | 0,8 | 110,8 | Sulas dzēriens (200g) | 0,5 | 14,1 | 0,0 | 57,9 |
| Sulas dzēriens (200g) | 0,5 | 14,1 | 0,0 | 57,9 | Maize rudzu [A01] (50g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | Maize rudzu [A01] (20g) | 1,3 | 9,1 | 0,3 | 44,3 |
| Maize rudzu [A01] (20g) | 1,3 | 9,1 | 0,3 | 44,3 | Launags | 5,0 | 27,6 | 10,0 | 220,2 | Launags | 4,3 | 18,8 | 17,6 | 249,8 |
| Launags | 16,3 | 44,0 | 17,7 | 400,2 | Launags | 5,0 | 10,0 | 10,0 | 150,0 | Bujona pīrāgs [A01] (40g) | 4,3 | 13,7 | 17,6 | 230,0 |
| Piena zupa ar rīsiem [A07] (290g) | 8,1 | 28,4 | 5,2 | 192,6 | Biezpiena siers [A07] (50g) | 0,0 | 17,6 | 0,0 | 70,2 | Tēja piparmētru (200g) | 0,0 | 5,1 | 0,0 | 19,8 |
| Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g) | 8,2 | 15,6 | 12,5 | 207,6 | Vakariņas | | | | | Vakariņas | | | | |
| Vakariņas | 43,9 | 146,6 | 52,3 | 1229,6 | Vakariņas | | | | | Vakariņas | | | | |
| Uzturvērtības kopā | 224,4 | 97-176 | 29-52 | 860-1170 | Uzturvērtības kopā | 38,1 | 157,1 | 67,2 | 1381,7 | Uzturvērtības kopā | 41,3 | 151,4 | 51,0 | 1228,1 |
| Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 14,8000 | | | | | Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 27,4000 | | | | | Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 27,0000 | | | | |
| 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | 22-44 | 97-176 | 29-52 | 860-1170 | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | 22-44 | 97-176 | 29-52 | 860-1170 | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | 22-44 | 97-176 | 29-52 | 860-1170 |
| Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11 | | | | | Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11 | | | | | Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11 | | | | |

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube