

Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

Pirmdienā 13.01.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdienā 14.01.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdienā 15.01.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biežputra [A07] (200g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g) Tēja kumeliņu (200g)	12,6	68,8	16,3	470,4	Brokastis Biezpiena saņemums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g) Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g) Tēja piparmētru (200g)	21,2	43,3	21,7	451,4	Brokastis Omlete [A03, A07] (70g) Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g) Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (30g) Tēja piparmētru (200g)	13,7	33,8	13,5	309,3
Pusdienas Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (200g) Griķi [A01] (200g) Svaigs gurķis (70g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g)	16,7	86,5	32,6	704,0	Pusdienas Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09] (350g) Rīsu biežputra [A07] (170g) Sulas ķīselis (150g) Maize rudzu [A01] (50g)	21,5	80,0	34,9	717,6	Pusdienas Zirņu-kartupeļu biezenis ar cukgāļu [A07, A09] (300g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) Zefīrs (50g)	33,2	124,8	35,6	951,2
Launags Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	26,0	5,0	181,0	Launags Kviešu maize [A01] (70g) Ievārījums (30g) Banāns (120g)	7,3	74,9	0,9	337,6	Launags Picca [A07] (200g)	11,1	64,5	17,5	459,1
Vakariņas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (300g) Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (60g) Tēja kumeliņu (200g)	17,6	55,3	43,2	678,6	Vakariņas Kartupeļu biežputra [A07] (200g) Gaļas krīkumi [A07] (70g) Svaigs tomāts (70g) Tēja piparmētru (200g)	5,9	39,1	24,1	396,0	Vakariņas Makaroni ar sieru [A01, A07, A09] (280g) Tomāti ar krējumu un dilļem [A07] (100g) Tēja piparmētru (200g)	6,9	78,6	14,5	470,4
Uzturvērtības kopā Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 21,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	54,9	236,6	97,1	2034,0	Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 36,1000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	55,9	237,3	81,6	1902,6	Uzturvērtības kopā Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 15,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	64,9	301,7	81,1	2190,0
	35-80	156-321	46-83	1390-2140		35-80	156-321	46-83	1390-2140		35-80	156-321	46-83	1390-2140

Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

Ceturtdiena 16.01.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 17.01.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	13,4	33,2	18,7	351,9	Brokastis	16,9	70,0	9,8	433,4
Cepta desiņa (70g)	8,6	0,3	9,1	117,3	Auzu pārslu biezputra [A01, A07]	7,7	28,2	3,8	176,7
Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	3,0	16,4	5,5	126,6	levārijums (25g)	0,0	11,3	0,0	45,0
Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (30g)	1,8	11,5	4,1	88,5	Baltmaize ar biezienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4
Tēja kumeliņu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Kafijas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3
Pusdienas	18,5	96,5	44,5	860,6	Pusdienas	16,3	73,8	39,2	711,6
Kīmeņu desiņa [A01, A03, A07] (110g)	14,1	8,5	33,7	395,1	Solanka ar gaļu [A07, A09] (350g)	11,4	15,7	24,1	326,5
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9
Krējuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	Kakao krēms [A07] (50g)	1,1	10,6	14,3	174,4
Kīnas kāpostu salāti ar papriku (100g)	0,1	6,9	5,0	72,8	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				
Launags	4,5	78,9	7,0	393,4	Vakariņas				
Zemeņu uzpūienis [A01] (240g)	0,3	43,2	0,0	170,8					
Cepumi [A01, A03, A07] (70g)	4,2	35,7	7,0	222,6					
Vakariņas	18,4	40,1	34,3	541,8	Uzturvērtības kopā	33,2	143,8	49,0	1145,0
Plānās pankūkas ar ž. gaļu un sieru [A03, A07] (200g)	17,6	34,0	26,8	447,6	Sāļi(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 36,0000	35-80	156-321	46-83	1390-2140
Krējums [A07] (30g)	0,8	1,1	7,5	74,7	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				
Tēja kumeliņu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Sāļi(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				
Uzturvērtības kopā	54,8	248,7	104,5	2147,7					
Sāļi(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 52,1000	35-80	156-321	46-83	1390-2140					
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172									
Sāļi(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25									

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube