

Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

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 4,4 0,0 8,2 0,0	68,8 34,7 13,5 15,6 5,0	16,3 3,8 0,0 12,5 0,0	470,4 189,3 54,0 207,6 19,5	Brokastis Biezpiena saņemums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g) Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g) Tēja piparmētru (200g)	21,2 15,5 5,7 0,0	43,3 22,5 15,7 5,1	21,7 13,2 8,5 0,0	451,4 269,7 161,9 19,8	Brokastis Omlete [A03, A07] (70g) Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g) Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (30g) Tēja piparmētru (200g)	13,7 9,2 2,7 1,8 0,0	33,8 1,2 16,0 11,5 5,1	13,5 3,9 5,5 4,1 0,0	309,3 76,6 124,4 88,5 19,8
Pusdienas Cūkgājas gulašs [A07, A09] (150g) Griķi [A01] (200g) Svaigs gurķis (50g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g)	13,5 9,7 0,0 0,0 0,5 3,3	83,8 7,7 38,3 0,9 14,1 22,8	24,8 24,0 0,0 0,0 0,0 0,8	608,4 283,1 153,0 3,6 57,9 110,8	Pusdienas Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09] (250g) Rīsu biežputra [A07] (170g) Sulas ķīselis (150g) Maize rudzu [A01] (50g)	17,9 9,1 5,0 0,5 3,3	77,7 6,0 24,2 24,7 22,8	26,0 22,4 2,8 0,0 0,8	613,0 261,1 141,2 99,9 110,8	Pusdienas Zimpu-kartupeļu biezenis ar cūkgāļu [A07, A09] (300g) Maize rudzu [A01] (50g) Sulas dzēriens (200g) Zefīrs (50g)	33,2 28,9 3,3 0,5 0,5	124,8 48,9 22,8 14,1 39,0	35,6 34,8 0,8 0,0 0,0	951,2 624,5 110,8 57,9 158,0
Launags Bulciņa [A01, A03] (85g)	6,8 6,8	22,1 22,1	4,3 4,3	153,9 153,9	Launags Kviešu maize [A01] (70g) Ievārījums (30g) Banāns (120g)	7,3 6,1 0,0 1,2	74,9 36,2 13,5 25,2	0,9 0,9 0,0 0,0	337,6 178,0 54,0 105,6	Launags Picca [A07] (200g)	11,1 11,1	64,5 64,5	17,5 17,5	459,1 459,1
Vakariņas Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 16,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	32,9 22-44	174,7 97-176	45,4 29-52	1232,7 860-1170	Vakariņas Uzturvērtības kopā Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 31,1000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	46,4 22-44	195,9 97-176	48,6 29-52	1402,0 860-1170	Vakariņas Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 10,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	58,0 22-44	223,1 97-176	66,6 29-52	1719,6 860-1170

Handwritten signature

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: 3-6 pirmsskola

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		15,0	65,2	8,9	398,3
Cepļa desiņa (70g)		8,6	0,3	9,1	117,3	Auzu pārslu biezputra [A01, A07]		5,8	21,2	2,9	132,6
Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)		3,0	16,4	5,5	126,6	levārijums (30g)		0,0	13,5	0,0	54,0
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 kumelišu (200g)		0,0	5,0	0,0	19,5	Kafijas dzēriens [A07] (200g)		2,9	14,8	2,5	92,3
Pusdienas		13,9	81,3	37,9	722,2	Pusdienas		23,0	73,6	22,6	590,2
Kīmeņu desiņa [A01, A03, A07] (90g)		11,5	7,0	27,6	323,2	Zivju soļanka [A04, A07, A09] (379g)		18,1	15,5	7,5	205,1
Vāriņi 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
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku (100g)		0,1	6,9	5,0	72,8	Maize rudzī [A01] (50g)		3,3	22,8	0,8	110,8
Sulas dzēriens (200g)		0,5	14,1	0,0	57,9	Launags		12,5	39,5	7,4	274,6
Maize rudzī [A01] (20g)		1,3	9,1	0,3	44,3	Jogurts [A07] (200g)		10,0	10,0	6,0	134,0
Launags		3,3	68,7	5,0	329,8	Vateles [A01, A03, A07] (50g)		2,5	29,5	1,4	140,6
Zemeņu uzpūtenis [A01] (240g)		0,3	43,2	0,0	170,8	Vakariņas					
Cepumi [A01, A03, A07] (50g)		3,0	25,5	5,0	159,0	Uzturvērtības kopā		50,5	178,3	38,9	1263,1
Vakariņas						Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 34,5000					
Uzturvērtības kopā		30,6	183,2	61,6	1403,9	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172		22,44	97-176	29-52	860-1170
Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 43,9000						Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172											
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11											

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube