

Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

Pirmdienā 13.01.2025		Otrdienā 14.01.2025		Trešdienā 15.01.2025							
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	12,6	68,8	470,4	Brokastis	21,2	43,3	451,4	Brokastis	13,7	33,8	309,3
Kukurūzas biežputra [A07] (200g)	4,4	34,7	189,3	Biezpiena saņemums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g)	15,5	22,5	289,7	Omlete [A03, A07] (70g)	9,2	1,2	76,6
Levārijums (30g)	0,0	13,5	54,0	Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g)	5,7	15,7	161,9	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	124,4
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	207,6	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	19,8	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (30g)	1,8	11,5	88,5
Tēja kumelīšu (200g)	0,0	5,0	19,5					Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	19,8
Pusdienas	16,7	86,5	704,0	Pusdienas	21,5	80,0	717,6	Pusdienas	33,2	124,8	951,2
Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (200g)	12,9	10,0	377,3	Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09] (350g)	12,7	8,3	365,7	Zirņu-kartupeļu biezenis ar cūkgaļu [A07, A09] (300g)	28,9	48,9	624,5
Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	153,0	Rīsu biežputra [A07] (170g)	5,0	24,2	141,2	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	57,9
Svaigsi gurķis (70g)	0,0	1,3	5,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	99,9	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	110,8
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	57,9	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	110,8	Zefīrs (50g)	0,5	39,0	158,0
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	110,8								
Launags	8,0	26,0	181,0	Launags	7,3	74,9	337,6	Launags	11,1	64,5	459,1
Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	26,0	181,0	Kviešu maize [A01] (70g)	6,1	36,2	178,0	Picca [A07] (200g)	11,1	64,5	459,1
				levārijums (30g)	0,0	13,5	54,0				
				Banāns (120g)	1,2	25,2	105,6				
Vakariņas	17,6	55,3	678,6	Vakariņas	5,9	39,1	396,0	Vakariņas	6,9	78,6	470,4
Dārzenu sautējums ar gaļu [A07, A09] (300g)	14,2	27,4	482,2	Kartupeļu biežputra [A07] (200g)	0,9	31,1	167,6	Makaroni ar sieru [A01, A07, A09] (280g)	5,6	70,3	399,4
Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	176,9	Gaļas krikumi [A07] (70g)	4,3	0,8	197,4	Tomāti ar krējumu un dilļiem [A07] (100g)	1,3	3,2	51,2
Tēja kumelīšu (200g)	0,0	5,0	19,5	Svaigsi tomāts (70g)	0,7	2,1	11,2	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	19,8
				Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	19,8				
Uzturvērtības kopā	54,9	236,6	2034,0	Uzturvērtības kopā	55,9	237,3	1902,6	Uzturvērtības kopā	64,9	301,7	2190,0
Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 21,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 36,1000				Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 15,0000			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	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: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

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	72,2	9,8	442,4
Cepta desiņa (70g)		8,6	0,3	9,1	117,3	Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)		7,7	28,2	3,8	176,7
Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)		3,0	16,4	5,5	126,6	Ievārījums (30g)		0,0	13,5	0,0	54,0
Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (30g)		1,8	11,5	4,1	88,5	Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)		6,3	15,7	3,5	119,4
Tēja kumeliņu (200g)		0,0	5,0	0,0	19,5	Kaļiņas dzēniens [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	Launags					
Maize rudzu [A01] (50g)		3,3	22,8	0,8	110,8	Vakariņas					
Launags		4,5	79,0	7,0	394,1	Uzturvērtības kopā		33,2	146,0	49,0	1154,0
Zemeņu uzpūtenis [A01] (241g)		0,3	43,3	0,0	171,5	Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 36,0000		50-103	225-413	67-107	2000-2750
Cepumi [A01, A03, A07] (70g)		4,2	35,7	7,0	222,6	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					
Vakariņas		18,4	40,1	34,3	541,8	Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					
Plānās pankūkas ar ž-gaļu un sieru [A03, A07] (200g)		17,6	34,0	26,8	447,6						
Krējums [A07] (30g)		0,8	1,1	7,5	74,7						
Tēja kumeliņu (200g)		0,0	5,0	0,0	19,5						
Uzturvērtības kopā		54,8	248,8	104,5	2148,4						
Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 52,2000		50-103	225-413	67-107	2000-2750						
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172											
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25											

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube