

Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 09.02.2025

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

Pirmdienā 03.02.2025		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdienā 04.02.2025		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdienā 05.02.2025		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Brokastis	Mannas biežputra [A01, A07] (150g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g) Tēja kumelīšu (200g)	11,5	48,4	15,3	377,1	Brokastis	Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (100g) Maize ar sviestu un cepeiti [A01, A07] (60g) Tēja piparmētru (200g)	17,8	29,4	22,3	388,7	Brokastis	Ciņģi (70g) Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (50g) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g) Tēja kumelīšu (200g)	12,0	18,9	18,6	290,2	
Pusdienas	Plovs [A09] (200g) Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (80g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzī [A01] (20g)	17,2	67,3	26,9	580,6	Pusdienas	Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g) Sulas ķīselis (150g) Kakao krēms [A07] (50g) Maize rudzī [A01] (50g)	19,4	52,3	46,4	703,1	Pusdienas	Cukrģaļas kotlete [A01, A03, A07] (80g) Vārīti kartupeļi (180g) Krējuma mērce [A07] (85g) Krievs kāpostu salāti ar burkānu (70g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzī [A01] (20g)	13,2	80,1	30,4	647,2	
Launags	Pīnās pankūkas [A03, A07] (100g) Ievārījums (30g)	5,9	57,1	7,6	319,8	Launags	Brokastu pārslas (50g) Banāns (120g)	2,9	35,1	1,1	161,7	Launags	Piena zupa ar rīsiem [A07] (290g) Ceptas siermaizītes [A01, A07] (50g)	13,7	43,3	14,8	361,0	
Vakarīņas						Vakarīņas						Vakarīņas						
Uzturvērtības kopā	Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 11,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	34,6	172,8	49,8	1277,5	Uzturvērtības kopā	Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 11,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	40,1	116,8	69,8	1253,5	Uzturvērtības kopā	Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 11,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	38,9	142,3	63,8	1298,4	

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Šaulīte
Medmāsa Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 09.02.2025


APSTIPRINU
Direktors Zigmunds Ozols

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

Ceturtdiena 06.02.2025					Piektdiena 07.02.2025				
	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	8,6	74,4	10,2	423,5	Brokastis	12,1	50,9	6,3	307,9
Mazās pankūkas [A03, A07] (200g)	5,3	54,1	7,1	301,4	Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (150g)	5,8	16,7	2,8	115,0
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
Kakao [A07] (200g)	3,3	6,8	3,1	68,1	Baltmaize ar biežpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4
					Tēja kumeļšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	23,2	93,0	18,2	627,5	Pusdienas	21,1	56,1	20,9	496,4
Vistas gaļa krējuma mērcē [A07] (170g)	21,4	9,4	7,9	194,7	Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g)	14,4	10,6	4,9	145,0
Vārti makaroni [A01] (200g)	0,0	55,2	5,0	265,4	Sulas ķiseļis (150g)	0,5	17,7	0,0	72,6
Burkānu-marinēti gurķu salāti (100g)	0,0	8,2	5,0	76,9	Jogurta krēms [A07] (80g)	2,9	5,0	15,2	168,0
Sulas dzēriens (200g)	0,5	11,1	0,0	46,2	Maize rudzū [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Maize rudzū [A01] (20g)	1,3	9,1	0,3	44,3					
Launags	9,7	17,4	15,0	242,9	Launags	8,0	26,0	5,0	181,0
Ābolu kārtojums ar biežpienu [A07] (200g)	9,7	17,4	15,0	242,9	Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	26,0	5,0	181,0
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	41,5	184,8	43,4	1293,9	Uzturvērtības kopā	41,2	133,0	32,2	985,3
Sāļš(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000	22-44	97-176	29-52	860-1170	Sāļš(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 11,0000	22-44	97-176	29-52	860-1170
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				
Sāļš(g): 2,2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

