

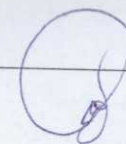
Ēdienkarte nedēļai: 24.02.2025 - 02.03.2025

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

Pirmdiena 24.02.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 25.02.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 26.02.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	10,1	63,3	12,3	402,4	Brokastis	5,7	69,9	7,1	365,4	Brokastis	18,6	33,6	12,1	314,9
Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0	Pufīgās pankūkas [A03, A07] (200g)	5,7	51,3	7,1	291,6	Omlete [A03, A07] (80g)	10,5	1,4	4,5	87,5
levārijums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	levārijums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4
Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g)	5,7	15,7	8,5	161,9	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (30g)	1,8	11,5	4,1	88,5
Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5						Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	13,5	84,8	24,8	612,4	Pusdienas	20,4	94,7	33,6	759,3	Pusdienas	18,3	85,5	11,1	515,4
Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (150g)	9,7	7,7	24,0	283,1	Pupiņu zupa [A01, A09] (300g)	14,4	28,2	15,2	306,2	Cepta zivs fileja [A03, A04, A09] (70g)	13,6	4,9	6,7	135,5
Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6	PUtkrējums ar rīsiem [A07] (80g)	2,2	19,0	17,6	242,4	Krējuma mērce [A07] (80g)	0,4	5,2	3,6	55,2
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Svaigs tomāts (50g)	0,5	1,5	0,0	8,0
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	8,0	26,0	5,0	181,0	Launags	15,6	36,4	18,1	369,8	Launags	10,7	47,9	16,3	380,5
Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	26,0	5,0	181,0	Tostermaize ar sieru un desu [A01, A07] (100g)	15,6	31,3	18,1	350,0	Piena zupa ar makaroniem [A01, A07] (313g)	5,8	32,3	5,0	197,2
					Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	4,9	15,6	11,3	183,3
Vakariņas					Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	31,6	174,1	42,1	1195,8	Uzturvērtības kopā	41,7	201,0	58,8	1494,5	Uzturvērtības kopā	47,6	167,0	39,5	1210,8
Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 16,0000					Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 34,0000					Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 12,0000				
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

Jana Saulīte
Ināra Šube



Ēdienkarte nedēļai: 24.02.2025 - 02.03.2025

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

Ceturtdiena 27.02.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 28.02.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	13,1	22,0	18,1	302,3	Brokastis	14,0	55,3	15,4	413,7
Cepta desiņa (70g)	10,4	0,4	12,6	156,3	Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (150g)	5,8	21,2	2,9	132,6
Svaigs gurķis (50g)	0,0	0,9	0,0	3,6	levārijums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	2,7	15,6	5,5	122,6	Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6
Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	22,1	89,5	41,6	819,3	Pusdienas	17,1	72,9	41,7	733,6
Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (300g)	17,1	27,4	40,8	545,0	Gulaša zupa [A07, A09] (250g)	12,2	14,8	26,6	348,5
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Kakao krēms [A07] (50g)	1,1	10,6	14,3	174,4
Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	9,0	41,3	0,0	199,1	Launags	6,0	66,0	8,0	360,0
Ābolu šarlote [A03] (150g)	9,0	41,3	0,0	199,1	Cepumi [A01, A03, A07] (80g)	4,8	40,8	8,0	254,4
					Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	44,2	152,8	59,7	1320,7	Uzturvērtības kopā	37,1	194,2	65,1	1507,3
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 30,0000					Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 29,5000				
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				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube