

Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 23.03.2025

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

Pirmdienā 17.03.2025						Otrdiena 18.03.2025						Trešdiena 19.03.2025					
	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal			
Brokastis	13,5	56,5	11,8	384,9	Brokastis	7,0	30,2	19,0	318,6	Brokastis	10,5	29,6	9,6	245,0			
Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)	7,7	22,2	3,8	153,3	Rosols ar cepeti [A03, A07, A10] (150g)	4,3	11,6	13,5	184,3	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0			
Ievārījums (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 gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	5,5	124,4			
Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g)	5,8	15,7	8,0	157,8	Tēja kumelīšu (200g)	0,0	3,0	0,0	11,7	Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (30g)	1,8	11,5	4,1	88,5			
Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8						Tēja piparmētru (200g)	0,0	2,1	0,0	8,1			
Pusdienas	14,0	100,0	24,8	675,3	Pusdienas	26,9	61,4	44,3	751,5	Pusdienas	19,7	121,8	35,8	885,5			
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (150g)	9,4	6,1	24,0	275,6	Soljanka ar gaļu [A07, A09] (350g)	11,4	15,7	24,1	326,5	Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (280g)	14,6	65,1	31,2	599,3			
Gurķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	19,7	0,0	80,4	Tomāti ar krejūnu un dillem [A07] (100g)	1,3	3,2	3,8	51,2			
Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6	Biezpiena putas [A07] (100g)	11,7	3,2	19,4	Sulas dzēriens (200g)	0,5	13,1	0,0	54,0				
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8			
Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8						Bumbiers (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2			
Banāns (80g)	0,8	16,8	0,0	70,4						Launags	3,3	43,8	5,0	233,0			
Launags	14,0	46,9	17,5	400,9	Launags	2,9	35,1	1,1	161,7	Zemeņu uzpūtenis [A01] (200g)	0,3	18,3	0,0	74,0			
Piena zupa ar makaroniem [A01, A07] (300g)	5,8	31,3	5,0	193,3	Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1	Cepurni [A01, A03, A07] (50g)	3,0	25,5	5,0	159,0			
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6								
Vakarīņas					Vakarīņas					Vakarīņas							
Uzturvērtības kopā	41,5	203,4	54,1	1461,1	Uzturvērtības kopā	36,8	126,7	64,4	1231,8	Uzturvērtības kopā	33,5	195,2	50,4	1363,5			
Sāļš(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 11,0000	22-44	97-176	29-52	860-1170	Sāļš(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 11,0000	22-44	97-176	29-52	860-1170	Sāļš(g): 1,5000 ; 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					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172							
Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11							

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

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

Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 23.03.2025

Ceturtdiena 20.03.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 21.03.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	5,6	57,8	14,3	382,1	Brokastis	12,6	54,2	16,3	413,0
Rauga pankūkas [A07] (150g)	2,3	41,0	11,2	274,1	Mannas biežputra [A01, A07] (200g)	4,4	23,1	3,8	143,6
levārijums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	levārijums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
Kakao [A07] (200g)	3,3	7,8	3,1	72,0	Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6
					Tēja kumelīšu (200g)	0,0	2,0	0,0	7,8
Pusdienas	19,9	125,1	41,0	947,8	Pusdienas	19,7	59,8	26,7	557,6
Cūkgaiņas kotlete [A01, A03, A07] (110g)	15,3	17,9	32,1	421,5	Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g)	14,4	10,6	4,9	145,0
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	19,7	0,0	80,4
Krējuma merce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	zemeņu krēms [A07] (95g)	1,5	6,7	21,0	221,4
Balto redīsu-burkānu salāti (105g)	0,3	8,1	3,1	61,6	Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Sulas dzeriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9					
Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8					
Abois (150g)	0,0	18,0	0,0	72,0					
Launags	7,0	20,5	4,0	146,1	Launags	8,0	26,0	5,0	181,0
Auģu salāti ar jogurtu [A07] (200g)	7,0	20,5	4,0	146,1	Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	26,0	5,0	181,0
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	32,5	203,4	59,3	1476,0	Uzturvērtības kopā	40,3	140,0	48,0	1151,6
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000	22-44	97-176	29-52	860-1170	Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,0000	22-44	97-176	29-52	860-1170
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Šķautītē
Arūte

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Šķautīte
 Medmāsa Ināra Šūbe