

Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 23.03.2025

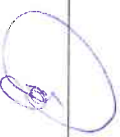
Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34
Grupa: 5-9klase

Pirmdienā 17.03.2025						Otrdienā 18.03.2025						Trešdienā 19.03.2025					
	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal			
Brokastis	13,5	62,5	11,8	408,3	Brokastis	8,4	36,1	23,4	387,6	Brokastis	10,5	32,6	9,6	256,7			
Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7	Rosols ar cepeti [A03, A07, A10] (200g)	5,7	15,5	17,9	245,5	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	5,0	0,0	19,5	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	5,1	0,0	19,8			
Pusdienas	17,5	110,2	32,6	802,2	Pusdienas	26,9	68,4	44,3	778,8	Pusdienas	19,7	122,8	35,8	889,4			
Maltas gaļas mērce [A07, A09] (200g)	12,5	7,9	31,8	367,3	Soļņanka 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			
Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Tomāti ar krējumu 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] (105g)	11,7	5,2	19,4	0,8	110,8	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9		
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8			
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8						Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2			
Barāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6						Launags	4,5	59,0	7,0	316,1			
Launags	14,0	47,9	17,5	404,8	Launags	2,9	35,1	1,1	161,7	Launags	0,3	23,3	0,0	93,5			
Piena zupa ar makaroniem [A01, A07] (313g)	5,8	32,3	5,0	197,2	Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1	Zemeņu uzpūtenis [A01] (200g)	0,3	23,3	0,0	93,5			
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Barāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6	Cepumi [A01, A03, A07] (70g)	4,2	35,7	7,0	222,6			
Vakariņas	10,9	49,5	17,8	401,6	Vakariņas	7,9	62,6	27,8	530,8	Vakariņas	18,8	48,9	39,4	623,0			
Ciņiņi (80g)	10,4	0,2	12,8	157,8	Putrainu biežputra [A01, A07] (121g)	0,9	41,2	2,6	191,3	Frikādēļu zupa [A03, A09] (300g)	15,4	20,9	31,3	426,3			
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Gaļas krīkumi [A07] (70g)	4,3	0,8	19,7	197,4	Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9			
Krējuma merce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	2,7	15,6	5,5	122,6	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8			
Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Tēja kumelīšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5								
Uzturvērtības kopā	55,9	270,1	79,7	2016,9	Uzturvērtības kopā	46,1	202,2	96,6	1858,9	Uzturvērtības kopā	53,5	263,3	91,8	2085,2			
Sāis(g): 5,5000 ; Cukurs(g): 23,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāis(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāis(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 25,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172							
Sāis(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāis(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāis(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25							

Sagatavoja: Šēfapvāre Jana Saulīte

Medmāsa Ināra Šube

Stauda



APSTIPRINU

Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 23.03.2025

Ēdināšana -Cēsu Bērzuaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzuaines 34

Grupa: 5-9klase

Ceturtdiena 20.03.2025					Piektdiena 21.03.2025				
	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	5,6	74,3	15,0	453,2	Brokastis	12,6	63,2	16,3	448,1
Rauga pankūkas [A07] (150g)	2,3	46,0	11,9	299,9	Mannas biežputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0
levarījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	levarījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
Kakao [A07] (200g)	3,3	14,8	3,1	99,3	Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6
					Teļa kumeļšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	19,9	119,1	41,0	923,8	Pusdienas	19,8	72,4	53,1	843,7
Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (110g)	15,3	17,9	32,1	421,5	Skabeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g)	14,5	8,2	31,3	372,6
Vārti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9
Kreļujuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	zemenų krēms [A07] (105g)	1,5	16,7	21,0	260,4
Baltu redīsu-burķanu salāti (105g)	0,3	8,1	3,1	61,6	Maize rudzju [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9					
Maize rudzju [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8					
Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0					
Launags	7,0	20,5	4,0	146,1	Launags				
Augļu salāti ar jogurtu [A07] (200g)	7,0	20,5	4,0	146,1					
Vakariņas	22,5	59,8	25,0	553,6	Vakariņas				
Pelmeņi [A01] (200g)	22,0	54,0	20,0	484,0					
Krējums [A07] (20g)	0,5	0,7	5,0	49,8					
Teļa piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Uzturvērtības kopā:	55,0	273,7	85,0	2076,7	Uzturvērtības kopā	32,4	135,6	69,4	1291,8
Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 28,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 36,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Šaulīte
Medmāsa Ināra Šube

