

## Ēdienkarte nedēļai: 29.05.2023 - 04.06.2023

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34  
Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 29.05.2023	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 30.05.2023	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 31.05.2023	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	9,5	33,6	14,3	298,3	<b>Brokastis</b>	14,8	61,4	18,7	469,9	<b>Brokastis</b>	19,3	47,3	21,4	45,0
Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	5,0	13,4	3,9	107,8	Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	5,7	193,5	Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (125g)	17,7	27,1	15,5	31,0
Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g)	4,5	13,1	10,4	162,9	Ievārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	1,6	13,1	5,9	11,0
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6	Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	6,9	12,7	12,9	193,7	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	2,0
<b>Pusdienas</b>	27,9	125,9	43,5	998,7	<b>Pusdienas</b>	19,4	75,0	38,1	719,3	<b>Pusdienas</b>	42,0	103,9	38,6	77,0
Cūkgaiļas gulašs [A07, A09] (200g)	14,2	10,6	31,8	384,4	Sojanka [A07, A09] (350g)	14,4	17,4	28,6	385,4	C/g. karbonāde [A03] (120g)	28,6	12,2	26,7	40,0
Vārīti makaroni [A01] (200g)	8,8	55,2	5,8	307,8	Kūciņa (50g)	1,8	16,5	8,7	150,9	Vārīti kartupeļi (200g)	5,0	37,0	0,3	1,0
Burkānu-kāpostu salāti (100g)	1,2	8,5	5,1	79,5	Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4	Krējuma mērce [A07] (110g)	1,5	7,1	5,1	8,0
Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi (100g)	3,7	6,5	5,7	9,0
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	<b>Launags</b>	4,6	50,5	10,6	315,1	Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	7,0
Banāns (50g)	0,5	10,5	0,0	44,0	Maize ar šokolādes sviestu [A01, A07] (100g)	4,6	43,5	10,6	287,8	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	10,0
<b>Launags</b>	16,7	84,5	21,8	599,3	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3	<b>Launags</b>	5,3	12,2	10,0	16,0
Rauga pankūkas [A07] (200g)	10,7	61,4	16,7	437,3	<b>Vakariņas</b>	10,4	40,7	31,4	491,3	Biezpiena sieriņš [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	15,0
Ievārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Kartupeļu pankūkas ar žāvētu gaju [A03] (250g)	9,4	32,5	21,4	365,0	Zemenes (40g)	0,3	2,2	0,0	1,0
Piens [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6	Krējums [A07] (40g)	1,0	1,2	10,0	99,0					
<b>Vakariņas</b>	17,7	44,0	19,4	289,5	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3	<b>Vakariņas</b>				
Sviestā cepti kartupeļi [A07] (170g)	4,3	31,6	3,4	43,4	<b>Uzturvērtības kopā</b>	49,2	227,6	98,8	1995,6	<b>Uzturvērtības kopā</b>	66,6	163,4	70,0	1395,0
Cīsiņi (100g)	13,0	0,3	16,0	197,2	Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 32,7000	35-80	156-321	46-83	1390-2140	Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 33,5000	35-80	156-321	46-83	1390-2140
Tomātu mērce (25g)	0,4	5,0		21,3	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6	Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube

*J. Saulīte*  
*I. Šube*