



APSTIPRINU
 Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 08.05.2023 - 14.05.2023

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Pirmdiena 08.05.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 09.05.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 10.05.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	13,4	40,2	27,1	455,4	Brokastis	10,7	30,4	16,9	314,0	Brokastis	12,3	61,6	13,3	412,5
Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	3,6	12,7	11,7	169,4	Vistas gaļas salāti [A03, A07, A10] (150g)	9,3	10,6	11,0	177,7	Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	5,7	193,5
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	6,9	12,7	12,9	193,7	Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	1,4	12,7	5,9	108,7	levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4
Kafijas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6	Sviestmaize ar olu pastu [A01, A03, A07, A10] (60g)	4,4	12,9	7,5	136,3
										Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3
Pusdienas	21,8	104,8	28,8	761,9	Pusdienas	21,1	74,4	35,0	696,6	Pusdienas	26,3	119,4	39,9	786,4
Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (120g)	8,4	6,4	19,2	230,6	Rasoļņiks [A01, A07, A09] (250g)	12,5	17,5	24,9	346,7	Viltotie kāpostu tīteņi [A07, A09] (220g)	16,8	16,0	38,8	479,8
Vārīti makaroni [A01] (170g)	7,5	46,9	5,0	261,6	Sulas ķīselis (165g)	0,4	30,9	0,0	123,4	Vārīti kartupeļi (200g)	5,1	37,1	0,3	18,0
Marinēts gurķis (30g)	0,3	1,1	0,0	5,8	Biezpiena putas [A07] (50g)	5,5	4,0	9,3	120,9	Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4
Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Maize rudzu [A01] (20g)	1,1	8,8	0,3	42,2						Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
Bulciņa [A01, A03] (50g)	4,0	22,5	4,3	144,3										
Launags	8,2	59,5	12,6	383,4	Launags	5,3	48,7	6,0	270,4	Launags	10,6	70,8	9,0	405,6
Rauga pankūkas [A07] (150g)	8,0	46,0	12,5	328,0	Augļu salāti ar jogurtu [A07] (300g)	5,3	48,7	6,0	270,4	Ceptas ābolmaizītes [A01, A07] (130g)	6,9	54,5	5,7	296,6
levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4						Kakao [A07] (200g)	3,7	16,3	3,3	109,0
Vakariņas					Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	43,4	204,5	68,5	1600,7	Uzturvērtības kopā	37,1	153,5	57,9	1281,0	Uzturvērtības kopā	49,2	251,8	62,2	1604,5
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 25,0000					Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 27,4000					Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 40,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560
Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

J. Saulīte

Ēdienkarte nedēļai: 08.05.2023 - 14.05.2023

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 11.05.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 12.05.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	13,1	38,7	22,5	405,5	Brokastis	14,8	77,4	18,2	530,2
Cīsiņi (70g)	9,1	0,2	11,2	138,0	Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	8,7	42,8	3,9	239,9
Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	1,7	13,5	5,9	112,7	levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4
Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2	Vārītas gaļas pāsta [A07] (40g)	4,6	1,4	13,4	144,9
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6	Kviešu maize [A01] (30g)	1,3	12,6	0,8	62,4
					Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6
Pusdienas	26,6	112,7	39,6	913,3	Pusdienas	24,1	70,0	55,5	878,5
Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (90g)	12,4	13,5	27,2	348,7	Gulaša zupa [A07, A09] (350g)	19,6	20,8	37,2	501,5
Griķi [A01] (180g)	8,3	41,6	2,4	221,6	zemeņu mērce (100g)	0,7	15,0	0,0	61,7
Krējuma mērce [A07] (110g)	1,5	7,1	5,1	80,6	PUtukrējums [A07] (50g)	1,1	12,2	17,5	209,7
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku (80g)	2,8	5,0	4,6	72,6	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4					
Maize rudzu [A01] (20g)	1,1	8,8	0,3	42,2					
Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2					
Launags	6,5	33,6	11,8	265,9	Launags	2,5	41,5	1,4	188,6
Cepumu kārtojums [A01, A03, A07] (100g)	6,5	33,6	11,8	265,9	Vafeles [A01, A03, A07] (50g)	2,5	29,5	1,4	140,6
					Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	46,2	185,0	73,9	1584,7	Uzturvērtības kopā	41,4	188,9	75,1	1597,3
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 30,2000					Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 32,5000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560
Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

J. Saulīte