

APSTIPRINU  
 Direktors Zigmunds Ozols

## Ēdienkarte nedēļai: 13.11.2023 - 19.11.2023

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

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 13.11.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 14.11.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 15.11.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>15,3</b>	<b>69,6</b>	<b>18,7</b>	<b>504,1</b>	<b>Brokastis</b>	<b>9,9</b>	<b>36,5</b>	<b>16,3</b>	<b>329,1</b>	<b>Brokastis</b>	<b>14,6</b>	<b>64,7</b>	<b>17,1</b>	<b>468,3</b>
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	5,7	193,5	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,4	5,0	70,6	Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	7,5	33,5	4,1	199,7
Ievārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	1,6	13,1	5,9	111,5	Ievārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4
Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g)	4,5	13,1	10,4	162,9	Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2	Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	6,9	12,7	12,9	193,7
Kafijas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
<b>Pusdienas</b>	<b>29,3</b>	<b>100,1</b>	<b>36,0</b>	<b>828,7</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>31,7</b>	<b>66,7</b>	<b>57,2</b>	<b>906,5</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>22,7</b>	<b>76,2</b>	<b>38,7</b>	<b>590,8</b>
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	13,8	8,5	31,8	374,4	Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (300g)	17,1	9,4	36,9	437,5	Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (110g)	15,2	16,5	33,3	426,3
Griķi [A01] (200g)	9,2	46,2	2,7	246,2	Ievārījuma ķīselis (120g)	0,2	27,0	0,1	109,5	Vārīti kartupeļi (200g)	5,0	37,0	0,3	18,0
Svaigs gurķis (100g)	1,0	1,8	0,0	11,2	Biezpiena putas [A07] (105g)	11,7	8,3	19,4	253,9	Krējuma mērce [A07] (110g)	1,5	7,1	5,1	80,6
Apelsīnu dzēriens [A12] (200g)	2,6	21,6	0,7	91,3	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Svaigs tomāts (50g)	0,5	1,5	0,0	8,0
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6						Kūciņa (50g)	0,5	14,1	0,0	57,9
										Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
<b>Launags</b>	<b>14,3</b>	<b>45,3</b>	<b>19,1</b>	<b>410,0</b>	<b>Launags</b>	<b>4,1</b>	<b>68,4</b>	<b>1,6</b>	<b>304,4</b>	<b>Launags</b>	<b>8,9</b>	<b>44,5</b>	<b>15,0</b>	<b>348,6</b>
Piena zupa ar rīsiem [A07] (290g)	8,1	28,4	5,2	192,6	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6	Biezpiena sierīņš [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	150,0
Ceptas siermaizītes [A01, A07] (70g)	6,2	16,9	13,9	217,4	Kviešu maize [A01] (60g)	2,6	25,2	1,5	124,9	Cepumi [A01, A03, A07] (50g)	3,9	34,5	5,0	198,6
					Ievārījums (40g)	0,3	18,0	0,1	73,9					
<b>Vakariņas</b>	<b>9,8</b>	<b>39,8</b>	<b>24,3</b>	<b>294,5</b>	<b>Vakariņas</b>	<b>9,7</b>	<b>46,3</b>	<b>24,3</b>	<b>451,8</b>	<b>Vakariņas</b>	<b>19,4</b>	<b>66,1</b>	<b>31,0</b>	<b>620,0</b>
Kartupeļu biezputra [A07] (200g)	4,9	31,1	4,6	63,5	Kartupeļu pankūkas [A03] (200g)	8,7	40,0	14,3	333,0	Griķi [A01] (200g)	9,2	46,2	2,7	246,2
Gaļas krikumi [A07] (70g)	4,4	1,8	19,7	201,9	Krējums [A07] (40g)	1,0	1,2	10,0	99,0	Desu mērce [A07] (170g)	8,9	7,9	20,5	251,5
Marinēts gurķis (50g)	0,5	1,9	0,0	9,6	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Burkānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g)	1,3	7,0	7,8	102,8
Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5						Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>68,7</b>	<b>254,8</b>	<b>98,1</b>	<b>2037,3</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>55,4</b>	<b>217,9</b>	<b>99,4</b>	<b>1991,8</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>65,6</b>	<b>251,5</b>	<b>101,8</b>	<b>2027,7</b>
Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 23,0000					Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000					Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs(g): 21,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
 Medmāsa Ināra Šube

## Ēdienkarte nedēļai: 13.11.2023 - 19.11.2023

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

Grupa: 5-9klase

Ceturtdiena 16.11.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 17.11.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>11,5</b>	<b>40,9</b>	<b>18,1</b>	<b>369,5</b>	<b>Brokastis</b>	<b>12,8</b>	<b>48,9</b>	<b>23,2</b>	<b>454,8</b>
Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	5,0	13,4	3,9	107,8	Restētās siera maizes ar desu [A01, A03, A07] (110g)	12,8	26,2	23,2	364,8
Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	3,6	12,7	11,7	169,4	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
Kafijas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3	Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2
<b>Pusdienas</b>	<b>35,5</b>	<b>134,0</b>	<b>40,4</b>	<b>1029,4</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>17,8</b>	<b>50,6</b>	<b>46,9</b>	<b>696,6</b>
Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (280g)	25,0	65,2	32,1	649,7	Soļanka [A07, A09] (350g)	14,0	16,4	28,6	381,3
Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (100g)	1,2	2,7	2,5	38,5	persiku kompots (60g)	1,1	12,2	17,5	209,7
Apelsīnu dzēriens [A12] (200g)	2,6	21,6	0,7	91,3	PUTukrējums [A07] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Maize rudzu [A01] (50g)				
Bulciņa [A01, A03] (50g)	4,0	22,5	4,3	144,3					
<b>Launags</b>	<b>17,4</b>	<b>87,2</b>	<b>15,4</b>	<b>554,4</b>	<b>Launags</b>				
Plānās pankūkas [A03, A07] (150g)	16,7	65,7	15,3	465,0					
levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4					
Vīnogas (50g)	0,5	8,0	0,0	34,0					
<b>Vakariņas</b>	<b>19,9</b>	<b>46,0</b>	<b>39,8</b>	<b>619,6</b>	<b>Vakariņas</b>				
Dārzeru sautējums ar gaļu [A07, A09] (250g)	17,6	23,0	34,4	472,6					
Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2					
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>84,3</b>	<b>308,1</b>	<b>113,7</b>	<b>2572,9</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>30,6</b>	<b>99,5</b>	<b>70,1</b>	<b>1151,4</b>
Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 21,0000					Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 15,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
 Medmāsa Ināra Šube

