



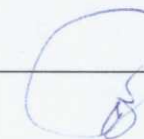
## Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

Pirmdiena 29.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 30.04.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Ceturtdiena 02.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	12,6	63,3	16,3	448,1	<b>Brokastis</b>	15,7	43,7	11,6	340,1	<b>Brokastis</b>	15,5	44,5	24,8	461,0
Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0	Cīsiņi (70g)	9,1	0,2	11,2	138,0
Ievārījums (30g)	0,0	13,6	0,0	54,0	Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4	Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	3,0	16,4	5,5	126,6
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9
Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
<b>Pusdienas</b>	25,8	80,9	38,6	772,7	<b>Pusdienas</b>	19,9	67,4	51,9	812,9	<b>Pusdienas</b>	16,7	103,4	37,6	816,4
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	12,5	7,9	31,8	367,3	Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (300g)	15,0	9,3	36,8	427,8	Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (300g)	12,9	10,0	31,8	377,3
Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Vārīti makaroni [A01] (200g)	0,0	55,2	5,0	265,4
Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6	Kakao krēms [A07] (50g)	1,1	10,6	14,3	174,4	Svaigs gurķis (70g)	0,0	1,3	0,0	5,0
Jogurts [A07] (200g)	10,0	10,0	6,0	134,0	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	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
<b>Launags</b>	11,6	48,0	13,0	355,0	<b>Launags</b>					<b>Launags</b>	9,7	37,3	18,9	356,1
Piena zupa ar makaroniem [A01, A07] (313g)	5,8	32,3	5,0	197,2						Cepumu kārtojums [A01, A03, A07] (150g)	9,7	37,3	18,9	356,1
Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g)	5,8	15,7	8,0	157,8						<b>Vakariņas</b>	20,3	69,2	34,1	664,0
<b>Vakariņas</b>	8,7	48,6	22,6	430,9	<b>Vakariņas</b>					Maltās gaļas plov [A09] (200g)	18,8	61,7	30,3	594,6
Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09] (250g)	7,4	40,4	18,8	360,2						Lapu salāti ar gurķiem un krējumu [A07] (100g)	1,5	2,5	3,8	49,9
Tomāti ar krējumu un dillēm [A07] (100g)	1,3	3,2	3,8	51,2						Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5						<b>Uzturvērtības kopā</b>	62,2	254,4	115,4	2297,5
<b>Uzturvērtības kopā</b>	58,7	240,8	90,5	2006,7	<b>Uzturvērtības kopā</b>	35,6	111,1	63,5	1153,0	<b>Uzturvērtības kopā</b>	62,2	254,4	115,4	2297,5
Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 18,0000					Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 25,0000					Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 25,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140
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

*Jana Saulīte*  
*Ināra Šube*



APSTIPRINU  
Direktors Zigmunds Ozols

## Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 05.05.2024

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

Grupa: 1-4 klase

Piekttdiena 03.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>16,2</b>	<b>53,9</b>	<b>19,5</b>	<b>455,0</b>
Restētās siera maizes ar desu [A01, A03, A07] (110g)	15,4	32,0	19,5	364,8
Banāns (80g)	0,8	16,8	0,0	70,4
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
<b>Pusdienas</b>	<b>21,0</b>	<b>57,5</b>	<b>38,0</b>	<b>656,6</b>
Gulaša zupa [A07, A09] (350g)	17,2	20,6	37,2	487,9
Kūciņa "Vecrīga" (50g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Sulas dzēriens (200g)	3,3	22,8	0,8	110,8
<b>Launags</b>				
<b>Vakariņas</b>				
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>37,2</b>	<b>111,4</b>	<b>57,5</b>	<b>1111,6</b>
<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube

