

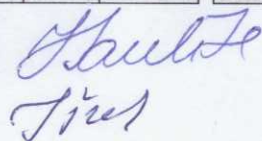
## Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

| Pirmdiena<br>22.04.2024                        | Olb.        | Ogļh.        | Tauki       | Kcal          | Otrdiena<br>23.04.2024                  | Olb.        | Ogļh.        | Tauki       | Kcal          | Trešdiena<br>24.04.2024                               | Olb.        | Ogļh.        | Tauki       | Kcal          |
|--|-------------|--------------|-------------|---------------|---|-------------|--------------|-------------|---------------|---|-------------|--------------|-------------|---------------|
| <b>Brokastis</b>                               | <b>10,1</b> | <b>49,4</b>  | <b>12,3</b> | <b>347,2</b>  | <b>Brokastis</b>                        | <b>12,4</b> | <b>41,3</b>  | <b>18,2</b> | <b>376,7</b>  | <b>Brokastis</b>                                      | <b>14,1</b> | <b>39,2</b>  | <b>22,1</b> | <b>409,4</b>  |
| Mannas biezputra [A01, A07] (200g)             | 4,4         | 24,1         | 3,8         | 147,5         | Cepta ola [A03] (50g)                   | 6,0         | 0,0          | 4,6         | 65,4          | Cīsiņi (70g)  | 9,1         | 0,2          | 11,2        | 138,0         |
| Ievārījums (10g)                               | 0,0         | 4,5          | 0,0         | 18,0          | Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g) | 3,0         | 16,4         | 5,5         | 126,6         | Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)                | 2,7         | 16,0         | 5,5         | 124,4         |
| Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g) | 5,7         | 15,7         | 8,5         | 161,9         | Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g) | 3,4         | 22,9         | 8,1         | 176,9         | 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          | Tēja kumelišu ar cukuru (200g)          | 0,0         | 2,0          | 0,0         | 7,8           | Tēja piparmētru ar cukuru (200g)                      | 0,0         | 5,1          | 0,0         | 19,8          |
| <b>Pusdienas</b>                               | <b>16,5</b> | <b>91,5</b>  | <b>38,8</b> | <b>777,7</b>  | <b>Pusdienas</b>                        | <b>18,2</b> | <b>75,3</b>  | <b>48,4</b> | <b>810,0</b>  | <b>Pusdienas</b>                                      | <b>38,6</b> | <b>104,7</b> | <b>43,6</b> | <b>964,9</b>  |
| Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (150g)              | 9,7         | 7,7          | 24,0        | 283,1         | Rasoļņiks [A01, A07, A09] (300g)        | 12,2        | 20,8         | 30,0        | 403,7         | Zirņu-kartupeļu biezenis ar cūkgaļu [A07, A09] (300g) | 28,3        | 47,3         | 34,8        | 615,7         |
| Vārti makaroni [A01] (180g)                    | 0,0         | 49,7         | 4,5         | 238,8         | Sulas ķīselis (150g)                    | 0,5         | 18,7         | 0,0         | 76,5          | Tīrkultūra [A07] (200g)                               | 5,8         | 9,4          | 8,0         | 132,8         |
| Svaigs gurķis (50g)                            | 0,0         | 0,9          | 0,0         | 3,6           | PUtukrējums ar rīsiem [A07] (70g)       | 2,2         | 13,0         | 17,6        | 219,0         | 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         | Banāns (120g)   | 1,2         | 25,2         | 0,0         | 105,6         |
| Maize rudzu [A01] (20g)                        | 1,3         | 9,1          | 0,3         | 44,3          | <b>Launags</b>                          | <b>6,4</b>  | <b>78,7</b>  | <b>0,8</b>  | <b>348,2</b>  | <b>Launags</b>  | <b>8,4</b>  | <b>53,5</b>  | <b>13,2</b> | <b>364,4</b>  |
| Biezpiena sierīgš [A07] (50g)                  | 5,0         | 10,0         | 10,0        | 150,0         | Kviešu maize [A01] (60g)                | 5,2         | 31,0         | 0,8         | 152,6         | Picca [A07] (150g)                                    | 8,4         | 48,4         | 13,2        | 344,6         |
| <b>Launags</b>                                 | <b>5,6</b>  | <b>17,5</b>  | <b>3,5</b>  | <b>123,9</b>  | Ievārījums (50g)                        | 0,0         | 22,5         | 0,0         | 90,0          | Tēja piparmētru ar cukuru (200g)                      | 0,0         | 5,1          | 0,0         | 19,8          |
| Bulciņa [A01, A03] (70g)                       | 5,6         | 17,5         | 3,5         | 123,9         | Banāns (120g)                           | 1,2         | 25,2         | 0,0         | 105,6         | <b>Vakariņas</b>                                      |             |              |             |               |
| <b>Vakariņas</b>                               |             |              |             |               | <b>Vakariņas</b>                        |             |              |             |               | <b>Vakariņas</b>                                      |             |              |             |               |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                      | <b>32,2</b> | <b>158,4</b> | <b>54,6</b> | <b>1248,8</b> | <b>Uzturvērtības kopā</b>               | <b>37,0</b> | <b>195,3</b> | <b>67,4</b> | <b>1534,9</b> | <b>Uzturvērtības kopā</b>                             | <b>61,1</b> | <b>197,4</b> | <b>78,9</b> | <b>1738,7</b> |
| Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 11,0000           |             |              |             |               | Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,0000    |             |              |             |               | Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,0000                  |             |              |             |               |
| 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                | 22-44       | 97-176       | 29-52       | 860-1170      | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172         | 22-44       | 97-176       | 29-52       | 860-1170      | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                       | 22-44       | 97-176       | 29-52       | 860-1170      |
| Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11                |             |              |             |               | Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11         |             |              |             |               | Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11                       |             |              |             |               |

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube





APSTIPRINU  
 Direktors Zigmunds Ozols

## Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

| Ceturtdiena<br>25.04.2024                   | Olb.        | Ogļh.        | Tauki       | Kcal          | Piektdiena<br>26.04.2024                   | Olb.        | Ogļh.        | Tauki       | Kcal          |
|---|-------------|--------------|-------------|---------------|--|-------------|--------------|-------------|---------------|
| <b>Brokastis</b>                            | <b>14,0</b> | <b>63,3</b>  | <b>11,8</b> | <b>413,5</b>  | <b>Brokastis</b>                           | <b>11,2</b> | <b>31,4</b>  | <b>10,7</b> | <b>266,4</b>  |
| Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)     | 7,7         | 24,2         | 3,8         | 161,1         | Jogurts [A07] (150g)                       | 7,5         | 7,5          | 4,5         | 100,5         |
| Ievārijums (30g)                            | 0,0         | 13,5         | 0,0         | 54,0          | Brokastu pārslas (30g)                     | 1,0         | 5,9          | 0,7         | 33,7          |
| Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)     | 3,0         | 16,4         | 5,5         | 126,6         | Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)     | 2,7         | 16,0         | 5,5         | 124,4         |
| Kafijas dzēriens [A07] (200g)               | 3,3         | 9,2          | 2,5         | 71,8          | Tēja kumelišu ar cukuru (200g)             | 0,0         | 2,0          | 0,0         | 7,8           |
| <b>Pusdienas</b>                            | <b>19,6</b> | <b>108,9</b> | <b>37,9</b> | <b>854,1</b>  | <b>Pusdienas</b>                           | <b>30,1</b> | <b>43,6</b>  | <b>25,1</b> | <b>520,1</b>  |
| Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (110g)     | 15,3        | 17,9         | 32,1        | 421,5         | Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g)          | 14,4        | 10,6         | 4,9         | 145,0         |
| Vārīti kartupeļi (200g)                     | 0,0         | 37,0         | 0,0         | 148,0         | zemeņu mērce (90g)                         | 0,7         | 8,0          | 0,0         | 34,4          |
| Krējuma mērce [A07] (110g)                  | 0,5         | 7,2          | 5,0         | 76,0          | Biezpiena putas [A07] (100g)               | 11,7        | 2,2          | 19,4        | 229,9         |
| Svaigs gurķis (50g)                         | 0,0         | 0,9          | 0,0         | 3,6           | Maize rudzu [A01] (50g)                    | 3,3         | 22,8         | 0,8         | 110,8         |
| Sulas dzēriens (200g)                       | 0,5         | 11,1         | 0,0         | 46,2          |  |             |              |             |               |
| Maize rudzu [A01] (50g)                     | 3,3         | 22,8         | 0,8         | 110,8         | <b>Launags</b>                             | <b>11,9</b> | <b>33,2</b>  | <b>14,3</b> | <b>308,6</b>  |
| Ābols (100g)                                | 0,0         | 12,0         | 0,0         | 48,0          | Tostermaize ar sieru [A01, A07] (90g)      | 11,9        | 31,2         | 14,3        | 300,8         |
| <b>Launags</b>                              | <b>3,8</b>  | <b>43,9</b>  | <b>6,0</b>  | <b>244,2</b>  | Tēja kumelišu ar cukuru (200g)             | 0,0         | 2,0          | 0,0         | 7,8           |
| Zemeņu uzpūtenis [A01] (130g)               | 0,2         | 13,3         | 0,0         | 53,4          |  |             |              |             |               |
| Cepumi [A01, A03, A07] (60g)                | 3,6         | 30,6         | 6,0         | 190,8         | <b>Vakariņas</b>                           |             |              |             |               |
| <b>Vakariņas</b>                            |             |              |             |               | <b>Uzturvērtības kopā</b>                  | <b>53,2</b> | <b>108,2</b> | <b>50,1</b> | <b>1095,1</b> |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                   | <b>37,4</b> | <b>216,1</b> | <b>55,7</b> | <b>1511,8</b> | <b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 9,0000</b> |             |              |             |               |
| <b>Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 11,0000</b> |             |              |             |               | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172            | 22-44       | 97-176       | 29-52       | 860-1170      |
| 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172             | 22-44       | 97-176       | 29-52       | 860-1170      | <b>Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11</b>     |             |              |             |               |
| <b>Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11</b>      |             |              |             |               |  |             |              |             |               |

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
 Medmāsa Ināra Šube

