



## Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 02.06.2024

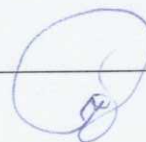
Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34

Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 27.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 28.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 29.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	15,9	62,4	16,3	458,1	<b>Brokastis</b>	15,7	43,6	11,6	339,8	<b>Brokastis</b>	7,4	64,1	9,3	367,4
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0	Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4	Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
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	Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	3,0	16,4	5,5	126,6
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	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
<b>Pusdienas</b>	31,0	115,1	45,3	992,0	<b>Pusdienas</b>	17,7	84,1	45,7	814,7	<b>Pusdienas</b>	25,8	91,6	18,2	631,5
Plovs [A09] (300g)	22,0	62,9	37,0	673,8	Makaronu zupa ar kartupeļiem [A01, A07, A09] (350g)	12,8	26,0	30,6	429,6	Vistas gaļa krējuma mērcē [A07] (170g)	21,6	9,4	10,9	221,9
Svaigs tomāts (70g)	0,7	2,1	0,0	11,2	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Kakao krēms [A07] (50g)	1,1	10,6	14,3	174,4	Burkānu-kāpostu salāti ar krējumu [A03, A07, A10] (100g)	0,4	8,3	6,5	92,9
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Bulciņa [A01, A03] (50g)	4,0	12,5	2,5	88,5						Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Krējums [A07] (20g)	0,5	0,7	5,0	49,8										
<b>Launags</b>	10,7	36,5	6,5	246,9	<b>Launags</b>	6,0	66,0	8,0	360,0	<b>Launags</b>	1,8	99,0	13,4	521,5
Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6	Ābolu plātsmaize pašcepta [A07] (200g)	1,8	99,0	13,4	521,5
Jogurts [A07] (180g)	9,0	9,0	5,4	120,6	Cepumi [A01, A03, A07] (80g)	4,8	40,8	8,0	254,4					
Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2										
<b>Vakariņas</b>	6,3	43,8	11,2	301,1	<b>Vakariņas</b>	6,9	49,2	17,5	380,6	<b>Vakariņas</b>	8,9	48,0	22,6	429,9
Sviestā cepti kartupeļi [A07] (200g)	0,0	37,1	3,6	181,1	Maltās gaļas mērcē [A07, A09] (110g)	6,9	4,4	17,5	202,0	Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09] (250g)	7,4	40,4	18,8	360,2
Cepta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	4,6	65,4	Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Lapu salāti ar gurķiem un krējumu [A07] (100g)	1,5	2,5	3,8	49,9
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Marinēts gurķis (40g)	0,0	1,5	0,0	6,1	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (80g)	0,3	1,6	3,0	34,8	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	63,9	257,8	79,3	1998,1	<b>Uzturvērtības kopā</b>	46,3	242,9	82,8	1895,1	<b>Uzturvērtības kopā</b>	43,9	302,7	63,5	1950,3
Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs(g): 21,0000					Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 30,0000					Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs(g): 43,0000				
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

*J. Saulīte*  
*I. Šube*



## Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 02.06.2024

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

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 30.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 31.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	8,4	36,3	17,8	338,2	<b>Brokastis</b>	11,0	61,8	15,0	423,9
Rosols [A03, A07, A10] (200g)	5,7	15,6	12,3	195,8	Mannas biezu putra [A01, A07] (150g)	3,0	27,1	2,6	142,8
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	2,7	15,6	5,5	122,6	levārijums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,0	14,8	12,4	202,0
					Tēja melnā ar cukuru un citronu (180g)	0,0	6,4	0,0	25,1
<b>Pusdienas</b>	18,7	58,4	34,2	612,5	<b>Pusdienas</b>	20,6	88,2	51,7	907,5
Soļanka [A07, A09] (350g)	12,1	15,8	23,4	322,7	Skābeņu zupa [A01, A03, A07] (300g)	14,5	8,2	33,4	391,5
Saldējums [A01, A07] (100g)	3,3	19,8	10,0	179,0	Dzērveņu ķīselis (110g)	0,3	41,1	0,0	162,5
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Auzu pārslu krēms [A01, A07] (60g)	2,0	10,1	17,6	206,5
					Maize rudzu (50g)	3,8	28,8	0,7	147,0
<b>Launags</b>	6,2	74,5	0,8	330,6	<b>Launags</b>				
Kviešu maize [A01] (60g)	5,2	31,0	0,8	152,6					
levārijums (50g)	0,0	22,5	0,0	90,0					
Banāns (100g)	1,0	21,0	0,0	88,0					
<b>Vakariņas</b>	28,4	58,7	33,8	648,1	<b>Vakariņas</b>				
Biezpiena plācenīši [A03, A07] (200g)	27,4	52,2	23,8	528,7					
Krējums [A07] (40g)	1,0	1,4	10,0	99,6					
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	61,7	227,9	86,6	1929,4	<b>Uzturvērtības kopā</b>	31,6	150,0	66,7	1331,4
Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 35,0000					Sāls(g): 1,3048 ; Cukurs(g): 45,5000				
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				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
 Medmāsa Ināra Šube

*Jana Saulīte*  
*Ināra Šube*