



APSTIPRINU
 Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

Grupa: 1-4 klase

Otrdiena 07.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 08.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Ceturtdiena 09.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	15,9	62,4	16,3	458,1	Brokastis	14,5	40,5	14,8	349,9	Brokastis	8,4	36,3	17,8	338,2
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7	Omlete [A03, A07] (70g)	9,2	1,2	3,9	76,6	Rosols [A03, A07, A10] (200g)	5,7	15,6	12,3	195,8
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	3,0	16,4	5,5	126,6	Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	2,7	15,6	5,5	122,6
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	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
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					
Pusdienas	29,4	68,5	22,8	596,6	Pusdienas	19,5	117,8	47,0	971,1	Pusdienas	21,2	103,5	44,0	893,5
Vistas zupa ar rīsiem [A09] (250g)	15,4	22,2	11,2	252,4	Ķīmeņu desiņa [A01, A03, A07] (110g)	14,1	8,5	33,7	395,1	Cūkgaļa krējuma mērcē [A07] (200g)	16,3	9,3	40,3	464,8
Sulas ķīselis (150g)	0,5	21,7	0,0	88,2	Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Biezpiens saldaiss [A07] (120g)	10,2	1,8	10,8	145,2	Krējuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	Balto redīsu-gurķu salāti (100g)	0,3	3,5	2,9	41,6
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Burkānu salāti ar sēkliņām (95g)	1,1	8,9	7,5	106,3	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
					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	Banāns (80g)	0,8	16,8	0,0	70,4
					Ābols (150g)	0,0	18,0	0,0	72,0					
Launags	4,6	97,6	22,4	610,1	Launags	8,5	48,3	10,5	321,6	Launags	12,6	44,1	0,0	225,9
Rauga pankūkas [A07] (300g)	4,6	84,1	22,4	556,1	Pieņa zupa ar makaroniem [A01, A07] (313g)	5,8	32,3	5,0	197,2	Rolbiskvīts [A03] (140g)	12,6	44,1	0,0	225,9
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	5,5	124,4					
Vakariņas	14,4	55,6	22,3	478,9	Vakariņas	5,2	38,4	24,1	390,6	Vakariņas	18,8	48,9	39,4	623,0
Dārzeņu sautējums [A07, A09] (300g)	2,5	27,4	12,4	231,0	Kartupeļu biezputra [A07] (200g)	0,9	31,1	4,4	167,6	Frikadeļu zupa [A03, A09] (300g)	15,4	20,9	31,3	426,3
Cepta desiņa (70g)	8,6	0,3	9,1	117,3	Gaļas krikumi [A07] (70g)	4,3	0,8	19,7	197,4	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Marinēts gurķis (40g)	0,0	1,5	0,0	6,1	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
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					
Uzturvērtības kopā	64,3	284,1	83,8	2143,7	Uzturvērtības kopā	47,7	245,0	96,4	2033,2	Uzturvērtības kopā	61,0	232,8	101,2	2080,6
Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 25,0000					Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 19,0000					Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 24,0000				
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: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

Grupa: 1-4 klase

Piektdiena 10.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	13,6	69,1	9,8	417,1
Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	25,1	3,8	151,4
levāriņjums (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
Kafijas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3
Pusdienas	18,6	59,5	50,9	768,8
Biešu zupa ar kāpostiem [A07, A09] (300g)	12,9	9,2	32,5	381,0
zemeņu ķīselis (150g)	0,4	17,4	0,0	70,5
Auzu pārslu krēms [A01, A07] (60g)	2,0	10,1	17,6	206,5
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags				
Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	32,2	128,6	60,7	1185,9
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 25,0000				
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