



APSTIPRINU  
Direktors Zigmunds Ozols

## Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 12.05.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34  
Grupa: 3-6 pirmsskola

Otrdiena 07.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 08.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Ceturtdiena 09.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	15,9	56,4	16,3	434,7	<b>Brokastis</b>	13,2	38,4	14,3	331,1	<b>Brokastis</b>	8,4	34,3	17,8	330,4
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	24,2	3,8	161,1	Omlete [A03, A07] (60g)	7,9	1,1	3,4	65,6	Rosols [A03, A07, A10] (200g)	5,7	15,6	12,3	195,8
levārijums (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	3,1	0,0	12,0
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	3,1	0,0	12,0	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	3,0	0,0	11,7					
<b>Pusdienas</b>	27,7	66,2	21,0	564,6	<b>Pusdienas</b>	17,9	100,0	44,6	872,3	<b>Pusdienas</b>	16,6	85,3	13,1	527,0
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	Cepta zivs fileja [A03, A04, A09] (70g)	13,6	4,9	6,7	135,5
Sulas ķīselis (150g)	0,5	19,7	0,0	80,4	Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Biezpiens saldais [A07] (100g)	8,5	1,5	9,0	121,0	Krējuma mērce [A07] (90g)	0,4	5,9	4,1	62,2	Krējuma mērce [A07] (90g)	0,4	5,9	4,1	62,2
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Burkānu salāti ar sēkliņām (80g)	0,9	7,5	6,3	89,6	Balto redīsu-gurķu salāti (70g)	0,2	1,7	2,0	26,3
					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] (30g)	2,0	13,7	0,5	66,5	Maize rudzu [A01] (20g)	1,3	9,1	0,3	44,3
					Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0	Banāns (60g)	0,6	12,6	0,0	52,8
<b>Launags</b>	2,3	55,5	11,2	332,0	<b>Launags</b>	7,3	40,2	9,5	275,6	<b>Launags</b>	9,0	28,8	0,0	150,8
Rauga pankūkas [A07] (140g)	2,3	42,0	11,2	278,0	Piena zupa ar makaroniem [A01, A07] (250g)	4,6	24,2	4,0	151,2	Rolbiskvīts [A03] (100g)	9,0	28,8	0,0	150,8
levārijums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	5,5	124,4					
<b>Vakariņas</b>					<b>Vakariņas</b>					<b>Vakariņas</b>				
<b>Uzturvērtības kopā</b>	45,9	178,1	48,5	1331,3	<b>Uzturvērtības kopā</b>	38,4	178,6	68,4	1479,0	<b>Uzturvērtības kopā</b>	34,0	148,4	30,9	1008,2
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 11,0000					Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 9,7000					Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 11,0000				
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

*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: 3-6 pirmsskola

Piektdiena 10.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>14,0</b>	<b>61,5</b>	<b>9,8</b>	<b>388,8</b>
Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	23,1	3,8	143,6
Ievārijums (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)	3,3	9,2	2,5	71,8
<b>Pusdienas</b>	<b>18,6</b>	<b>55,5</b>	<b>50,9</b>	<b>753,2</b>
Biešu zupa ar kāpostiem [A07, A09] (300g)	12,9	9,2	32,5	381,0
zemeņu ķīselis (150g)	0,4	14,4	0,0	58,8
Auzu pārslu krēms [A01, A07] (50g)	2,0	9,1	17,6	202,6
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
<b>Launags</b>	<b>8,0</b>	<b>25,0</b>	<b>5,0</b>	<b>177,0</b>
Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	25,0	5,0	177,0
<b>Vakariņas</b>				
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>40,6</b>	<b>142,0</b>	<b>65,7</b>	<b>1319,0</b>
<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 11,0000</b>				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube