



APSTIPRINU  
 Direktors Zigmunds Ozols

## Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

Grupa: 5-9klase

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	62,4	16,3	458,1	<b>Brokastis</b>	14,5	40,5	14,8	349,9	<b>Brokastis</b>	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	Saldkābā 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 kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5					
<b>Pusdienas</b>	29,4	68,5	22,8	596,6	<b>Pusdienas</b>	19,5	117,8	47,0	971,1	<b>Pusdienas</b>	21,2	103,5	44,0	893,5
Vistas zupa ar rīsiem [A09] (250g)	15,4	22,2	11,2	252,4	Ķimeņu desīņa [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 mērcē [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 sēklīņām (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					
<b>Launags</b>	4,6	97,6	22,4	610,1	<b>Launags</b>	8,5	48,3	10,5	321,6	<b>Launags</b>	10,8	38,9	0,0	198,1
Rauga pankūkas [A07] (300g)	4,6	84,1	22,4	556,1	Piena zupa ar makaroniem [A01, A07] (313g)	5,8	32,3	5,0	197,2	Rolbiskvīts [A03] (140g)	10,8	38,9	0,0	198,1
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					
<b>Vakariņas</b>	14,4	55,6	22,3	478,9	<b>Vakariņas</b>	5,2	38,4	24,1	390,6	<b>Vakariņas</b>	18,8	48,9	39,4	623,0
Dārzenu 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 desīņa (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 kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	64,3	284,1	83,8	2143,7	<b>Uzturvērtības kopā</b>	47,7	245,0	96,4	2033,2	<b>Uzturvērtības kopā</b>	59,2	227,6	101,2	2052,8
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	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
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



APSTIPRINU  
Direktors Zigmunds Ozols

## Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 12.05.2024

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

Grupa: 5-9klase

Piektdiena 10.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>13,6</b>	<b>69,1</b>	<b>9,8</b>	<b>417,1</b>
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
<b>Pusdienas</b>	<b>18,6</b>	<b>59,5</b>	<b>50,9</b>	<b>768,8</b>
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
<b>Launags</b>				
<b>Vakariņas</b>				
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>32,2</b>	<b>128,6</b>	<b>60,7</b>	<b>1185,9</b>
<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 25,0000</b>				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube