

## Ēdienkarte nedēļai: 15.07.2024 - 21.07.2024

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

*Direktora p. Jozija Vahrova*  
*A. Vahrova*

Pirmdiena 15.07.2024		Olb.		Ogļh.		Tauki		Kcal	
<b>Brokastis</b>	17,9	21,9	23,5	369,4	Cepta desiņa (100g) Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g) Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	14,9	0,5	18,0	223,3
	3,0	16,4	5,5	128,6		0,0	5,0	0,0	19,5
<b>Pusdiens</b>	18,4	86,3	29,8	685,2	Pļavs [A09] (200g) Kāpostu-gurķu-tomātu salāti (110g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzī [A01] (30g) Arbuzs (140g)	14,8	41,9	24,7	449,3
	0,4	6,8	4,6	69,5		0,5	0,0	0,5	57,9
	0,7	9,8	0,0	42,0		2,0	0,5	13,7	66,5
						0,7	0,0	9,8	42,0
<b>Launags</b>	12,4	45,3	14,3	358,7	Tosiermaize ar sieru [A01, A07] (90g) Sulas dzēriens (200g)	11,9	31,2	14,3	300,8
	0,5	14,1	0,0	57,9					
<b>Vakariņas</b>									
<b>Uzturvērtības kopā</b>	48,7	153,5	67,6	1413,3					
<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 17,0000</b>	22-44	97-176	29-52	860-1170					
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172									
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11									
Otrdiena 16.07.2024		Olb.		Ogļh.		Tauki		Kcal	
<b>Brokastis</b>	15,9	62,4	16,3	458,1	Anzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g) Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7
	0,0	13,5	0,0	54,0		8,2	15,6	12,5	207,6
	0,0	5,1	0,0	19,8					
<b>Pusdiens</b>	13,5	71,5	33,5	639,3	Solanka [A07, A09] (250g) Sulas ķiseļis (150g) zemepu krēms [A07] (80g) Maize rudzī [A01] (50g)	8,5	11,3	16,7	230,2
	0,5	24,7	0,0	99,9		1,2	12,7	16,0	198,4
	3,3	22,8	0,8	110,8					
<b>Launags</b>	13,0	35,5	11,0	293,0	Cepurni [A01, A03, A07] (50g) Jogurts [A07] (200g)	3,0	25,5	5,0	159,0
	10,0	10,0	6,0	134,0					
<b>Vakariņas</b>									
<b>Uzturvērtības kopā</b>	42,4	169,4	60,8	1390,4					
<b>Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 32,4000</b>	22-44	97-176	29-52	860-1170					
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172									
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11									
Trešdiena 17.07.2024		Olb.		Ogļh.		Tauki		Kcal	
<b>Brokastis</b>	14,1	32,2	7,6	251,4	Vārta ola [A03] (50g) Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g) Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (30g) Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	6,0	0,0	0,0	24,0
	6,3	15,7	3,5	119,4		1,8	11,5	4,1	88,5
	0,0	5,0	0,0	19,5					
<b>Pusdiens</b>	28,7	76,7	43,0	807,6	Siera šņicele [A01, A03, A07] (100g) Kartupeļu biezputra [A07] (200g) Svaigis gurķis (50g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzī [A01] (50g)	24,0	7,8	37,8	467,7
	0,9	31,1	4,4	167,6		0,0	0,9	0,0	3,6
	0,5	14,1	0,0	57,9		3,3	22,8	0,8	110,8
<b>Launags</b>	1,0	26,0	0,0	107,8	Angļu plate (180g)	1,0	26,0	0,0	107,8
<b>Vakariņas</b>									
<b>Uzturvērtības kopā</b>	43,8	134,9	50,6	1166,8					
<b>Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>	22-44	97-176	29-52	860-1170					
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172									
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11									

Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šūbe

*J. Saulīte*

## Ēdienkarte nedēļai: 15.07.2024 - 21.07.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaimes pamatskola-attisības centrs - skola Bērzaimes 34  
 Grupa: 3-6 pirmsskola

APSTIPRINU  
 Direktors Zigmunds Ozols

Direktora p.i. *Jasica*  
*Abkova*

Ceturtdiena 18.07.2024		Olb.		Ogļh.		Tauki		Kcal	
<b>Brokastis</b>	22,2	43,0	19,0	429,3	<b>Brokastis</b>	15,2	46,1	23,2	453,0
Biezpiena sacelums ar krējumu [A01, A03, A07] (150g)	19,3	28,2	16,5	337,0	Ceptas siemaižītes [A01, A07] (105g)	11,9	31,3	20,1	353,7
Kaifiņas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3	Kakao [A07] (200g)	3,3	14,8	3,1	99,3
<b>Pusdienas</b>	32,8	94,0	35,6	826,4	<b>Pusdienas</b>	30,8	68,3	51,5	857,0
Zirņu-kartupeļu biezenis ar cūkgaļu [A07, A09] (300g)	28,3	47,3	34,8	615,7	Frikadeļu zupa [A03, A09] (300g)	15,4	20,9	31,3	426,3
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	zemeņu ķīselis (150g)	0,4	19,4	0,0	78,3
Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Biezpiena putas [A07] (105g)	11,7	5,2	19,4	241,6
Arbūzs (140g)	0,7	9,8	0,0	42,0	Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
<b>Launags</b>	8,0	25,0	5,0	177,0	<b>Launags</b>	8,3	39,1	6,4	247,2
Buleiņa [A01, A03] (100g)	8,0	25,0	5,0	177,0	Vafelēs [A01, A03, A07] (50g)	2,5	29,5	1,4	140,6
					Plēns [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6
<b>Vakariņas</b>					<b>Vakariņas</b>				
<b>Uzturvērtības kopā</b>	63,0	162,0	59,6	1432,7	<b>Uzturvērtības kopā</b>	54,3	153,5	81,1	1557,2
Sāļš(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 30,0000	22-44	97-176	29-52	860-1170	Sāļš(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 25,0000	22-44	97-176	29-52	860-1170
13.03.2012; MK noteikumi Nr.172					13.03.2012; MK noteikumi Nr.172				
Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Sagatavoja: **Šēpavāre Jana Saulīte**  
 Medmāsa **Ināra Šūbe**