

## Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2024 - 22.09.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaimes pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaimes 34  
Grupa: 1-4 klase

| Pirmdienā<br>16.09.2024                            |       |         |       |           |                                         | Otrdienā<br>17.09.2024 |         |       |           |                                            |       | Trešdienā<br>18.09.2024 |       |           |      |       |       |       |
|----------------------------------------------------|-------|---------|-------|-----------|-----------------------------------------|------------------------|---------|-------|-----------|--------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|-----------|------|-------|-------|-------|
|                                                    | Olb.  | Ogļh.   | Tauki | Kcal      |                                         | Olb.                   | Ogļh.   | Tauki | Kcal      | Olb.                                       | Ogļh. | Tauki                   | Kcal  |           | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b>                                   | 14,0  | 62,4    | 7,3   | 369,6     | <b>Brokastis</b>                        | 11,0                   | 36,3    | 10,9  | 285,9     | <b>Brokastis</b>                           | 20,4  | 34,0                    | 19,2  | 389,4     | 20,4 | 34,0  | 19,2  | 389,4 |
| Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)            | 7,7   | 28,2    | 3,8   | 176,7     | Vārīta ola [A03] (50g)                  | 6,0                    | 0,0     | 0,0   | 24,0      | Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (100g)  | 16,9  | 11,8                    | 8,7   | 193,2     |      |       |       |       |
| 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     | Krējums [A07] (20g)                        | 0,5   | 0,7                     | 5,0   | 49,8      |      |       |       |       |
| Baltmaize ar biežpienu un krejumu [A01, A07] (55g) | 6,3   | 15,7    | 3,5   | 119,4     | Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (40g) | 2,3                    | 15,3    | 5,4   | 118,0     | Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)    | 3,0   | 16,4                    | 5,5   | 126,6     |      |       |       |       |
| Tēja kumeļīšu (200g)                               | 0,0   | 5,0     | 0,0   | 19,5      | Tēja kumeļīšu (200g)                    | 0,0                    | 5,0     | 0,0   | 19,5      | Tēja piparmētru (200g)                     | 0,0   | 5,1                     | 0,0   | 19,8      |      |       |       |       |
| <b>Pusdienas</b>                                   | 18,8  | 97,7    | 43,9  | 859,5     | <b>Pusdienas</b>                        | 16,7                   | 69,9    | 45,9  | 758,6     | <b>Pusdienas</b>                           | 29,1  | 100,3                   | 24,8  | 740,5     |      |       |       |       |
| Maltās gaļas mērce [A07, A09] (180g)               | 11,3  | 7,2     | 28,6  | 330,7     | Soļanka ar gaļu [A07, A09] (350g)       | 11,4                   | 15,7    | 24,1  | 326,5     | Sautēta cūkgaļas šķēle (100g)              | 24,6  | 0,1                     | 16,1  | 244,1     |      |       |       |       |
| Vārīti makaroni [A01] (200g)                       | 0,0   | 55,2    | 5,0   | 265,4     | Sulas kiselis (150g)                    | 0,5                    | 24,7    | 0,0   | 99,9      | Vārīti kartupeļi (200g)                    | 0,0   | 37,0                    | 0,0   | 148,0     |      |       |       |       |
| Svaigās tomāts (70g)                               | 0,7   | 2,1     | 0,0   | 11,2      | Zemeņu krēms [A07] (95g)                | 1,5                    | 6,7     | 21,0  | 221,4     | Krējuma mērce [A07] (110g)                 | 0,4   | 7,2                     | 5,0   | 75,9      |      |       |       |       |
| Sulas dzēriens (200g)                              | 0,5   | 14,1    | 0,0   | 57,9      | Maize rudzī [A01] (50g)                 | 3,3                    | 22,8    | 0,8   | 110,8     | Balti redīsu-burkānu salāti (100g)         | 0,3   | 7,1                     | 2,9   | 55,8      |      |       |       |       |
| Maize rudzī [A01] (20g)                            | 1,3   | 9,1     | 0,3   | 44,3      |                                         |                        |         |       |           | Sulas dzēriens (200g)                      | 0,5   | 14,1                    | 0,0   | 57,9      |      |       |       |       |
| Biezpiena sierīņš [A07] (50g)                      | 5,0   | 10,0    | 10,0  | 150,0     |                                         |                        |         |       |           | Maize rudzī [A01] (50g)                    | 3,3   | 22,8                    | 0,8   | 110,8     |      |       |       |       |
|                                                    |       |         |       |           |                                         |                        |         |       |           | Ābols (100g)                               | 0,0   | 12,0                    | 0,0   | 48,0      |      |       |       |       |
| <b>Launags</b>                                     | 12,0  | 79,6    | 5,8   | 419,2     | <b>Launags</b>                          | 11,7                   | 37,5    | 7,1   | 260,3     | <b>Launags</b>                             | 9,1   | 53,4                    | 10,0  | 339,6     |      |       |       |       |
| Kviešu maize [A01] (60g)                           | 5,2   | 31,0    | 0,8   | 152,6     | Brokastu pārslas (50g)                  | 1,7                    | 9,9     | 1,1   | 56,1      | Zemeņu uzpūtenis [A01] (200g)              | 0,3   | 18,3                    | 0,0   | 74,0      |      |       |       |       |
| Levārijums (40g)                                   | 0,0   | 18,0    | 0,0   | 72,0      | Jogurts [A07] (200g)                    | 10,0                   | 10,0    | 6,0   | 134,0     | Piens [A07] (200g)                         | 5,8   | 9,6                     | 5,0   | 106,6     |      |       |       |       |
| Piens [A07] (200g)                                 | 5,8   | 9,6     | 5,0   | 106,6     | Burnbierts (135g)                       | 0,0                    | 17,6    | 0,0   | 70,2      | Cepurni [A01, A03, A07] (50g)              | 3,0   | 25,5                    | 5,0   | 159,0     |      |       |       |       |
| Barāns (100g)                                      | 1,0   | 21,0    | 0,0   | 88,0      |                                         |                        |         |       |           |                                            |       |                         |       |           |      |       |       |       |
| <b>Vakariņas</b>                                   | 5,2   | 37,8    | 24,1  | 388,1     | <b>Vakariņas</b>                        | 12,4                   | 44,0    | 18,0  | 387,3     | <b>Vakariņas</b>                           | 12,8  | 63,7                    | 30,1  | 577,7     |      |       |       |       |
| Kartupeļu biežputra [A07] (200g)                   | 0,9   | 31,1    | 4,4   | 167,6     | Sviestā cepti kartupeļi [A07] (200g)    | 0,0                    | 37,1    | 3,6   | 181,1     | Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (240g)   | 12,5  | 55,8                    | 26,7  | 513,6     |      |       |       |       |
| Gaļas krīkumi [A07] (70g)                          | 4,3   | 0,8     | 19,7  | 197,4     | Cepta desīņa (80g)                      | 11,9                   | 0,4     | 14,4  | 178,7     | Marinēts gurķis (30g)                      | 0,0   | 1,1                     | 0,0   | 4,6       |      |       |       |       |
| Svaigās tomāts (50g)                               | 0,0   | 0,9     | 0,0   | 3,6       | Svaigās tomāts (50g)                    | 0,5                    | 1,5     | 0,0   | 8,0       | Mērce pie makaroniem [A03, A07, A10] (20g) | 0,3   | 1,7                     | 3,4   | 39,7      |      |       |       |       |
| Tēja kumeļīšu (200g)                               | 0,0   | 5,0     | 0,0   | 19,5      | Tēja kumeļīšu (200g)                    | 0,0                    | 5,0     | 0,0   | 19,5      |                                            |       |                         |       |           |      |       |       |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                          | 50,0  | 277,5   | 81,1  | 2036,4    | <b>Uzturvērtības kopā</b>               | 51,8                   | 187,7   | 81,9  | 1692,1    | <b>Uzturvērtības kopā</b>                  | 71,4  | 251,4                   | 84,1  | 2047,2    |      |       |       |       |
| Sāts(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 21,0000               | 35-80 | 156-321 | 46-83 | 1390-2140 | Sāts(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 25,0000    | 35-80                  | 156-321 | 46-83 | 1390-2140 | Sāts(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 25,0000       | 35-80 | 156-321                 | 46-83 | 1390-2140 |      |       |       |       |
| 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                    |       |         |       |           | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172         |                        |         |       |           | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172            |       |                         |       |           |      |       |       |       |
| Sāts(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25                    |       |         |       |           | Sāts(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25         |                        |         |       |           | Sāts(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25            |       |                         |       |           |      |       |       |       |

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube

*Jana Saulīte*  
*Ināra Šube*

## Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2024 - 22.09.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34  
Grupa: 1-4 Klase

| Ceturtdiena<br>19.09.2024                              |             |              |             |               | Piektdiena<br>20.09.2024                               |             |              |             |               |
|--------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
|                                                        | Olb.        | Ogļh.        | Tauki       | Kcal          |                                                        | Olb.        | Ogļh.        | Tauki       | Kcal          |
| <b>Brokastis</b>                                       | 15,9        | 68,4         | 18,8        | 504,3         | <b>Brokastis</b>                                       | 10,6        | 36,3         | 15,9        | 330,0         |
| Mannas biežputra [A01, A07]<br>(200g)                  | 4,4         | 27,1         | 3,8         | 159,2         | Maize ar sviestu un cepeti [A01,<br>A07] (60g)         | 4,9         | 15,6         | 11,3        | 183,3         |
| Levārijums (30g)                                       | 0,0         | 13,5         | 0,0         | 54,0          | Sviestmaize ar olu pastu [A01,<br>A03, A07, A10] (60g) | 5,7         | 15,6         | 4,6         | 126,9         |
| Kviešu maize ar sviestu un sieru 2<br>[A01, A07] (60g) | 8,2         | 15,6         | 12,5        | 207,6         | Tēja piparmētu (200g)                                  | 0,0         | 5,1          | 0,0         | 19,8          |
| Kaļiņas dzēriens [A07] (200g)                          | 3,3         | 12,2         | 2,5         | 83,5          |                                                        |             |              |             |               |
| <b>Pusdiens</b>                                        | 21,6        | 85,1         | 13,9        | 551,2         | <b>Pusdiens</b>                                        | 24,5        | 67,2         | 50,0        | 813,5         |
| Vistas gaļa krējuma mērcē [A07]<br>(150g)              | 19,0        | 8,3          | 9,6         | 195,7         | Gulāša zupa [A07, A09] (350g)                          | 17,2        | 20,6         | 37,2        | 487,9         |
| Grīķi [A01] (200g)                                     | 0,0         | 38,3         | 0,0         | 153,0         | Saldiejums [A01, A07] (120g)                           | 4,0         | 23,8         | 12,0        | 214,8         |
| Ķīnas kāpostu salāti ar pipriku<br>(80g)               | 0,1         | 5,5          | 4,0         | 58,3          | Maize rudzū [A01] (50g)                                | 3,3         | 22,8         | 0,8         | 110,8         |
| Sulas dzēriens (200g)                                  | 0,5         | 14,1         | 0,0         | 57,9          |                                                        |             |              |             |               |
| Maize rudzū [A01] (20g)                                | 1,3         | 9,1          | 0,3         | 44,3          |                                                        |             |              |             |               |
| Arbūzs (140g)                                          | 0,7         | 9,8          | 0,0         | 42,0          |                                                        |             |              |             |               |
| <b>Launags</b>                                         | 8,1         | 67,1         | 16,2        | 446,4         | <b>Launags</b>                                         |             |              |             |               |
| Rauga pankūkas [A07] (150g)                            | 2,3         | 44,0         | 11,2        | 285,8         |                                                        |             |              |             |               |
| levārijums (30g)                                       | 0,0         | 13,5         | 0,0         | 54,0          |                                                        |             |              |             |               |
| Piens [A07] (200g)                                     | 5,8         | 9,6          | 5,0         | 106,6         |                                                        |             |              |             |               |
| <b>Vakariņas</b>                                       | 15,8        | 49,5         | 27,7        | 509,8         | <b>Vakariņas</b>                                       |             |              |             |               |
| Plovs [A09] (200g)                                     | 14,8        | 41,9         | 24,7        | 449,3         |                                                        |             |              |             |               |
| Tomāti ar krējumu un dillem [A07]<br>(80g)             | 1,0         | 2,6          | 3,0         | 41,0          |                                                        |             |              |             |               |
| Tēja kumelīšu (200g)                                   | 0,0         | 5,0          | 0,0         | 19,5          |                                                        |             |              |             |               |
| <b>Uzturvērtības kopa</b>                              | <b>61,4</b> | <b>270,1</b> | <b>76,6</b> | <b>2011,7</b> | <b>Uzturvērtības kopa</b>                              | <b>35,1</b> | <b>103,5</b> | <b>65,9</b> | <b>1143,5</b> |
| <b>Sāts(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 25,2000</b>            |             |              |             |               | <b>Sāts(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>             |             |              |             |               |
| 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

