

## Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Pirmdiena 02.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 03.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 04.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g) Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	15,9 7,7 0,0 8,2 0,0	62,3 28,2 13,5 15,6 5,0	16,3 3,8 0,0 12,5 0,0	457,8 176,7 54,0 207,6 19,5	<b>Brokastis</b> Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (80g) Ievārījums (20g) Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g) Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	18,5 12,8 0,0 5,7 0,0	50,2 20,4 9,0 15,7 5,1	15,1 6,6 0,0 8,5 0,0	408,9 191,2 36,0 161,9 19,8	<b>Brokastis</b> Rosols ar cepeti [A03, A07, A10] (150g) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g) Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	7,0 4,3 2,7 0,0	32,2 11,6 15,6 5,0	19,0 13,5 5,5 0,0	326,4 184,3 122,6 19,5
<b>Pusdienas</b> Solanka [A07, A09] (200g) Kūciņa (50g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (30g)	9,4 6,9 0,5 2,0	36,8 9,0 14,1 13,7	13,8 13,3 0,0 0,5	308,7 184,3 57,9 66,5	<b>Pusdienas</b> Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (110g) Griķi [A01] (180g) Krējuma mērce [A07] (110g) Svaigs gurķis (50g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (30g)	18,3 15,3 0,0 0,5 0,0 0,5 2,0	88,3 17,9 34,5 7,2 0,9 14,1 13,7	37,6 32,1 0,0 5,0 0,0 0,0 0,5	763,2 421,5 137,7 76,0 3,6 57,9 66,5	<b>Pusdienas</b> Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g) Vārti kartupeļi (100g) Svaigs tomāts (50g) Arbūzs (140g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g)	17,5 12,5 0,0 0,5 0,7 0,5 3,3	74,6 7,9 18,5 1,5 9,8 14,1 22,8	32,6 31,8 0,0 0,0 0,0 0,0 0,8	660,0 367,3 74,0 8,0 42,0 57,9 110,8
<b>Launags</b> Ābolu piātsmaize pašcepta [A07] (200g)	1,8 1,8	99,0 99,0	13,4 13,4	521,5 521,5	<b>Launags</b> Pilna zupa ar rīsiem [A07] (290g) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	16,3 8,1 8,2	44,0 28,4 15,6	17,7 5,2 12,5	400,2 192,6 207,6	<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g) Vafeles [A01, A03, A07] (50g)	12,5 10,0 2,5	39,5 10,0 29,5	7,4 6,0 1,4	274,6 134,0 140,6
<b>Vakariņas</b> Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 36,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	27,1 22-44	198,1 97-176	43,5 29-52	1288,0 860-1170	<b>Vakariņas</b> Uzturvērtības kopā Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 25,3000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	53,1 22-44	182,5 97-176	70,4 29-52	1572,3 860-1170	<b>Vakariņas</b> Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 10,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	37,0 22-44	146,3 97-176	59,0 29-52	1267,0 860-1170

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
 Medmāsa Ināra Šube

*Jana Saulīte*  
*Ināra Šube*

## Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 08.09.2024

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

Ceturtdiena 05.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektadiena 06.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Vārīta ola [A03] (50g) Baltmaize ar biežpienu un krējumu [A01, A07] (55g) Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (30g) Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	14,1 6,0 6,3 1,8 0,0	32,3 0,0 15,7 11,5 5,1	7,6 0,0 3,5 4,1 0,0	251,7 24,0 119,4 88,5 19,8	<b>Brokastis</b> Mannas biežputra [A01, A07] (150g) Ievārījums (30g) Ceptas siermaizītes [A01, A07] (50g) Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	8,9 3,3 0,0 5,6 0,0	55,2 21,8 13,5 14,9 5,0	12,5 2,9 0,0 9,6 0,0	367,2 125,3 54,0 168,4 19,5
<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (280g) Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (70g) Sulas dzēriens (200g) Vīnogas (50g) Maize rudzu [A01] (20g)	17,4 14,6 0,5 0,5 0,5 1,3	98,3 65,1 2,0 14,1 8,0 9,1	33,3 31,2 1,8 0,0 0,0 0,3	761,1 599,3 25,6 57,9 34,0 44,3	<b>Pusdienas</b> Zivju zupa [A04, A07, A09] (250g) zemeņu mērce (100g) Biezpiena putas [A07] (70g) Maize rudzu [A01] (50g)	26,2 14,4 0,7 7,8 3,3	51,8 10,6 15,0 3,4 22,8	18,6 4,9 0,0 12,9 0,8	478,5 145,0 61,7 161,0 110,8
<b>Launags</b> Brokastu pārslas (50g) Banāns (120g)	2,9 1,7 1,2	35,1 9,9 25,2	1,1 1,1 0,0	161,7 56,1 105,6	<b>Launags</b> Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0 8,0	25,0 25,0	5,0 5,0	177,0 177,0
<b>Vakariņas</b> Uzturvērtības kopā Sāļš(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	34,4 22,44	165,7 97-176	42,0 29-52	1174,5 860-1170	<b>Vakariņas</b> Uzturvērtības kopā Sāļš(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 22,8000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	43,1 22,44	132,0 97-176	36,1 29-52	1022,7 860-1170

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube

*Jana Saulīte*  
*Ināra Šube*