

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34  
Grupa: 5-9klase

Pirmdienā 09.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 10.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 11.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Mannas biezputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (62g) Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	10,0 4,4 0,0 5,6 0,0	62,5 29,1 13,5 14,9 5,0	11,7 3,8 0,0 7,9 0,0	392,7 167,0 54,0 152,2 19,5	<b>Brokastis</b> Omlete [A03, A07] (80g) Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g) Tēja piparmētru (200g)	15,4 10,5 4,9 0,0	22,1 1,4 15,6 5,1	15,8 4,5 11,3 0,0	290,6 87,5 183,3 19,8	<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Sviestmaize ar olu pastu [A01, A03, A07, A10] (60g) Kafijas dzēriens [A07] (200g)	16,7 7,7 0,0 5,7 3,3	67,5 26,2 13,5 15,6 12,2	10,9 3,8 0,0 4,6 2,5	433,3 168,9 54,0 126,9 83,5
<b>Pusdienas</b> Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (200g) Griķi [A01] (200g) Marinēts gurķis (50g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) Bulciņa [A01, A03] (50g)	20,7 12,9 0,0 0,0 0,5 3,3 4,0	99,6 10,0 38,3 1,9 14,1 22,8 12,5	35,1 31,8 0,0 0,0 0,0 0,8 2,5	795,1 377,3 153,0 7,6 57,9 110,8 88,5	<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (300g) zemeņu ķīselis (150g) PUtūkrējums ar rīsiem [A07] (70g) Maize rudzu [A01] (50g)	19,9 14,1 0,3 2,2 3,3	61,7 12,3 12,6 14,0 22,8	29,4 11,0 0,0 17,6 0,8	590,0 205,2 51,1 222,9 110,8	<b>Pusdienas</b> Zivju kotlete [A01, A03, A04, A07] (110g) Vārīti kartupeļi (200g) Krējuma merce [A07] (110g) Svaigs gurķis (50g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) Banāns (60g)	18,2 13,3 0,0 0,5 0,0 0,5 3,3 0,6	112,5 17,9 37,0 7,2 0,9 14,1 22,8 12,6	19,9 14,1 0,0 5,0 0,0 0,0 0,8 0,0	702,0 252,9 148,0 76,0 3,6 57,9 110,8 52,8
<b>Launags</b> Kakao ķīselis [A07] (200g) Piens [A07] (200g) Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	14,4 5,9 5,8 2,7	50,3 24,7 9,6 16,0	16,6 6,1 5,0 5,5	407,0 176,0 106,6 124,4	<b>Launags</b> Ceptas biezenmaizes [A01, A03, A07] (100g) Tēja piparmētru (200g)	13,8 13,8 0,0	36,6 36,5 0,1	6,9 6,9 0,0	263,2 262,9 0,3	<b>Launags</b> Plānās pankūkas [A03, A07] (150g) Ievārījums (20g) Piens [A07] (200g)	14,7 8,9 0,0 5,8	84,0 65,4 9,0 9,6	16,4 11,4 0,0 5,0	541,3 398,7 36,0 106,6
<b>Vakariņas</b> Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09] (250g) Burkānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g) Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	8,0 7,4 0,6 0,0	52,4 40,4 7,0 5,0	26,6 18,8 7,8 0,0	480,0 360,2 100,3 19,5	<b>Vakariņas</b> Grūbu biezputra [A01, A07] (250g) Gaļas krikumi [A07] (70g) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g) Tēja piparmētru (200g)	9,9 2,9 4,3 2,7 0,0	70,3 48,8 0,8 15,6 5,1	27,7 2,5 19,7 5,5 0,0	569,1 229,3 197,4 122,6 19,8	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (200g) Biezpiens ar krējumu [A07] (100g) Marinēts gurķis (50g) Tēja piparmētru (200g)	15,7 0,0 15,7 0,0 0,0	44,5 37,0 0,5 1,9 5,1	11,5 0,0 11,5 0,0 0,0	342,9 148,0 167,5 7,6 19,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 26,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	53,1 50-103	264,8 225-413	90,0 67-107	2074,8 2000-2750	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 25,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	59,0 50-103	190,7 225-413	79,8 67-107	1712,9 2000-2750	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 25,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	65,3 50-103	308,5 225-413	58,7 67-107	2019,5 2000-2750

*Handwritten signature*

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 15.09.2024

Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34  
Grupa: 5-9klase

Ceturtdiena 12.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 13.09.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (100g) Ievārījums (20g) Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g) Tēja kumeliņu (200g)	17,2 14,5 0,0 2,7 0,0	43,0 13,0 9,0 16,0 5,0	13,0 7,5 0,0 5,5 0,0	355,9 176,0 36,0 124,4 19,5	<b>Brokastis</b> Brokastu pārslas (50g) Piens [A07] (200g) Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g) Tēja piparmētru (200g)	13,2 1,7 5,8 5,7 0,0	40,3 9,9 9,6 15,7 5,1	14,6 1,1 5,0 8,5 0,0	344,4 56,1 106,6 161,9 19,8
<b>Pusdienas</b> Dārzeņu sautējums ar galu [A07, A09] (300g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) Arbūzs (140g)	21,6 17,1 0,5 3,3 0,7	74,1 27,4 14,1 22,8 9,8	41,6 40,8 0,0 0,8 0,0	755,7 545,0 57,9 110,8 42,0	<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g) Sulas ķīselis (150g) Kakao krēms [A07] (50g) Maize rudzu [A01] (50g)	19,4 14,5 0,5 1,1 3,3	66,3 8,2 24,7 10,6 22,8	46,4 31,3 0,0 14,3 0,8	757,7 372,6 99,9 174,4 110,8
<b>Launags</b> Piena 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>				
<b>Vakariņas</b> Sviestā cepti makaroni [A01, A07] (200g) Cisriņi (80g) Mērce pie makaroniem [A03, A07, A10] (30g) Tēja kumeliņu (200g)	11,1 0,1 10,4 0,6 0,0	63,1 55,3 0,2 2,6 5,0	23,0 5,1 12,8 5,1 0,0	503,9 267,1 157,8 59,5 19,5	<b>Vakariņas</b>				
<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 22,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	66,2 50-103	224,2 225-413	95,3 67-107	2015,7 2000-2750	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 25,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	32,6 50-103	106,6 225-413	61,0 67-107	1102,1 2000-2750

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube

*J. Saulīte*  
*I. Šube*