

## Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2024 - 22.09.2024

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

Pirmdienā 16.09.2024						Otrdienā 17.09.2024						Trešdienā 18.09.2024					
	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal			
<b>Brokastis</b>	14,0	56,4	7,3	346,2	<b>Brokastis</b>	10,5	32,5	9,6	256,4	<b>Brokastis</b>	19,5	31,0	18,8	370,1			
Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)	7,7	22,2	3,8	153,3	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0	Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (100g)	16,0	11,8	8,3	185,6			
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	Krējums [A07] (20g)	0,5	0,7	5,0	49,8			
Baltmaize ar biežpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4	Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (30g)	1,8	11,5	4,1	88,5	Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	3,0	16,4	5,5	126,6			
Tēja kumeišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Tēja kumeišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Tēja piparmētru (200g)	0,0	2,1	0,0	8,1			
<b>Pusdienas</b>	14,8	94,6	34,5	745,9	<b>Pusdienas</b>	11,1	40,6	27,7	455,7	<b>Pusdienas</b>	22,0	69,7	18,9	537,1			
Maltās gaļas mērcē [A07, A09] (120g)	7,5	4,7	19,2	220,3	Soļanka ar gaļu [A07, A09] (250g)	8,1	11,3	17,2	233,0	Sautieta cūkgaļas šķēle (80g)	19,7	0,1	12,9	195,3			
Vārīti makaroni [A01] (200g)	0,0	55,2	5,0	265,4	Sulas ķīselis (100g)	0,3	14,8	0,0	48,4	Vārīti kartupeļi (150g)	0,0	27,8	0,0	111,0			
Svaigās tomāts (50g)	0,5	1,5	0,0	8,0	zemuņu krēms [A07] (45g)	0,7	3,8	10,0	107,8	Krējuma mērcē [A07] (80g)	0,3	5,2	3,6	55,2			
Sulas dzērēns (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Maizē rudzī [A01] (30g)	2,0	13,7	0,5	66,5	Baltā redīsu-burkānu salāti (70g)	0,2	5,4	2,1	41,0			
Maizē rudzī [A01] (20g)	1,3	9,1	0,3	44,3						Sulas dzērēns (200g)	0,5	10,1	0,0	42,3			
Biezpiena sieriņš [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	150,0						Maizē rudzī [A01] (20g)	1,3	9,1	0,3	44,3			
										Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0			
<b>Launags</b>	9,2	50,9	5,4	289,3	<b>Launags</b>	11,7	37,5	7,1	260,3	<b>Launags</b>	6,8	47,6	8,0	289,2			
Kviešu maize [A01] (30g)	2,6	15,5	0,4	76,3	Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1	Zemuņu uzpūtēns [A01] (200g)	0,3	16,3	0,0	66,2			
Ievārījums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	Jogurts [A07] (200g)	10,0	10,0	6,0	134,0	Piens [A07] (120g)	3,5	5,8	3,0	64,0			
Piens [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6	Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2	Cepurni [A01, A03, A07] (50g)	3,0	25,5	5,0	159,0			
Barāns (80g)	0,8	16,8	0,0	70,4													
<b>Vakarīņas</b>					<b>Vakarīņas</b>					<b>Vakarīņas</b>							
<b>Uzturvērtības kopā</b>	38,0	201,9	47,2	1381,4	<b>Uzturvērtības kopā</b>	33,3	110,6	44,4	972,4	<b>Uzturvērtības kopā</b>	48,3	148,3	45,7	1196,4			
Sāļš(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 10,0000					Sāļš(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 10,0000					Sāļš(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000							
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170			
Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11							

Sagatavoja: Šēpavāre Jana Šaulīte  
Medmāsa Ināra Šube

*Šaulīte*  
*Šube*

## Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2024 - 22.09.2024

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

Ceturtdiena 19.09.2024		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 20.09.2024		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>		14,5	50,9	17,6	419,8	<b>Brokastis</b>		10,6	36,3	15,9	330,0
Mannas biežputa [A01, A07] (140g)	3,0	16,1	2,6	100,5	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	4,9	15,6	11,3	183,3		
Ievārījums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	Sveštimaze ar olu pastu [A01, A03, A07, A10] (60g)	5,7	15,6	4,6	126,9		
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8		
Kafijas dzēriens [A07] (200g)	3,3	10,2	2,5	75,7							
<b>Pusdienas</b>		21,6	82,1	13,9	539,5	<b>Pusdienas</b>		25,4	62,1	20,3	530,7
Vistas gaļa Krējuma mērcē [A07] (150g)	19,0	8,3	9,6	195,7	Zivju soļanka [A04, A07, A09] (379g)	18,1	15,5	7,5	205,1		
Grīki [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Saldējums [A01, A07] (120g)	4,0	23,8	12,0	214,8		
Kīnas kāpostu salāti ar papriku (80g)	0,1	5,5	4,0	58,3	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8		
Sulas dzēriens (200g)	0,5	11,1	0,0	46,2							
Maize rudzu [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	66,1	16,2	442,5	<b>Launags</b>		12,2	29,6	9,0	248,2
Rauga pankūkas [A07] (140g)	2,3	43,0	11,2	281,9	Bulciņa [A01, A03] (80g)	6,4	20,0	4,0	141,6		
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Piens [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6		
Piens [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6							
<b>Vakariņas</b>						<b>Vakariņas</b>					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	44,2	139,1	47,7	1401,8	<b>Uzturvērtības kopā</b>	48,2	128,0	45,2	1108,9		
Sāļš(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 10,2000	22,44	97-176	29-52	860-1170	Sāļš(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,0000	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: Šeļpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube

*Šaulīte*  
*17.09*