

## Ēdienkarte nedēļai: 09.12.2024 - 15.12.2024

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

Pirmdienā 09.12.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdienā 10.12.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdienā 11.12.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar kūpinātu desu [A01, A07] (55g) Tēja kumeliņu (200g)	13,4	62,4	12,3	412,1	<b>Brokastis</b> Cisīņi (70g) Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g) Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (30g) Tēja piparmētru (200g)	13,9	33,2	20,8	372,9	<b>Brokastis</b> Rosols ar cepeti [A03, A07, A10] (180g) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g) Tēja kumeliņu (200g)	7,9	34,6	21,6	363,0
<b>Pusdienas</b> Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g) Griķi [A01] (200g) Svaigs gurķis (70g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g)	16,3	84,4	32,6	694,0	<b>Pusdienas</b> Rasoļņiks [A01, A07, A09] (300g) Sulas ķīselis (150g) Kakao krēms [A07] (50g) Maize rudzu [A01] (50g)	17,1	78,9	45,1	788,8	<b>Pusdienas</b> Dārzenu sautējums ar gaļu [A07, A09] (300g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g) Bulciņa [A01, A03] (50g)	24,9	77,3	44,1	804,2
<b>Launags</b> Kviešu maize [A01] (60g) Ievārījums (40g)	5,2	49,0	0,8	224,6	<b>Launags</b> Cepumu kārtojums [A01, A03, A07] (120g)	7,2	37,2	13,8	300,8	<b>Launags</b> Brokastu pārslas (50g) Banāns (120g)	2,9	35,1	1,1	161,7
<b>Vakariņas</b> Cepiti kartupeļi ar malto gaļu [A09] (250g) Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (100g) Tēja kumeliņu (200g)	8,1	48,2	21,3	416,3	<b>Vakariņas</b> Kartupeļu pankūkas ar žāvētu gaļu [A03] (250g) Krējums [A07] (40g) Tēja piparmētru (200g)	6,0	38,9	29,2	441,2	<b>Vakariņas</b> Makaroni ar sieru [A01, A07, A09] (280g) Tomāti ar krējumu un dilēm [A07] (100g) Tēja kumeliņu (200g)	6,9	78,5	14,5	470,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 21,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	43,0	244,0	67,0	1747,0	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 40,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	44,2	188,2	108,9	1903,7	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 15,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	42,6	225,5	81,3	1799,0
	50-103	225-413	67-107	2000-2750		50-103	225-413	67-107	2000-2750		50-103	225-413	67-107	2000-2750

*Jana Saulīte*  
*Ināra Šube*

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube

## Ēdienkarte nedēļai: 09.12.2024 - 15.12.2024

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

Ceturtdiena 12.12.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektadiena 13.12.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	10,5	32,6	9,6	256,7	<b>Brokastis</b>	12,2	73,0	17,6	496,6
Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0	Mannas biezputra [A01, A07]	4,4	29,1	3,8	167,0
Kviešu maize ar gurķi [A01, A07]	2,7	16,0	5,5	124,4	levārijums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
Rudzu maize ar sviestu [A01, A07]	1,8	11,5	4,1	88,5	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	4,9	15,6	11,3	183,3
Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Kafijas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3
<b>Pusdienas</b>	22,3	88,6	32,4	733,4	<b>Pusdienas</b>	28,4	61,9	52,7	833,3
Cepta desina (120g)	17,9	0,6	21,6	267,9	Biešu zupa ar kāpostiem [A07, A09] (300g)	12,9	9,2	32,5	381,0
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9
Krējuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	Biezpiena putas [A07] (105g)	11,7	5,2	19,4	241,6
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku (100g)	0,1	6,9	5,0	72,8	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	<b>Launags</b>				
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	<b>Vakariņas</b>				
<b>Launags</b>	16,3	44,0	17,7	400,2	<b>Uzturvērtības kopā</b>	40,6	134,9	70,3	1329,9
Piena zupa ar rīsiem [A07] (290g)	8,1	28,4	5,2	192,6	<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 31,0000</b>	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				
<b>Vakariņas</b>	21,3	63,1	17,8	496,0	<b>Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25</b>				
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0					
Biezpiens ar krējumu [A07] (120g)	18,9	0,6	13,8	201,0					
Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Cepumi [A01, A03, A07] (40g)	2,4	20,4	4,0	127,2					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	70,4	228,3	77,5	1886,3					
<b>Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 21,0000</b>	50-103	225-413	67-107	2000-2750					
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172									
<b>Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25</b>									

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube

*Jana Saulīte*  
*Ināra Šube*