
  
 APSTIPRINU  
 Direktors Zigmunds Ozols

## Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 26.01.2025

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

Pirmdienā 20.01.2025		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdienā 21.01.2025		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdienā 22.01.2025		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
<b>Brokastis</b>	Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (10g) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g) Tēja kumeļīšu (200g)	15,9	53,3	16,3	421,8	<b>Brokastis</b>	Vārīta ola [A03] (50g) Baltmaize ar biežpienu un krējumu [A01, A07] (55g) Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (30g) Tēja piparmēru (200g)	14,1	32,3	7,6	251,7	<b>Brokastis</b>	Ciņiņi (70g) Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g) Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (30g) Tēja kumeļīšu (200g)	13,6	32,7	20,8	370,4	
<b>Pusdienas</b>	Maltās gaļas mērcē [A07, A09] (200g) Vārīti makaroni [A01] (200g) Svaigās tomāts (50g) Sulas dzeriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g)	12,5	7,9	31,8	809,4	<b>Pusdienas</b>	Svaigū kāpostu zupa [A07, A09] (300g) Sulas kiselis (100g) Dundagas krēms [A01, A07] (100g) Maize rudzu [A01] (50g)	20,8	67,0	49,4	792,0	<b>Pusdienas</b>	Sautiņa cūkgaļas šķēle (90g) Vārīti kartupeļi (200g) Krējuma mērcē [A07] (110g) Burkānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (70g) Sulas dzeriens (200g) Maize rudzu [A01] (20g)	24,8	72,5	25,3	616,3	
<b>Launags</b>	Kakao kiselis [A07] (200g) Cepumi [A01, A03, A07] (50g)	8,9	60,2	11,1	374,0	<b>Launags</b>	Rauga pankūkas [A07] (150g) Ievārījums (30g)	2,3	59,5	11,9	353,9	<b>Launags</b>	Brokastu pārsļas (50g) Banāns (120g)	2,9	35,1	1,1	161,7	
<b>Vakariņas</b>						<b>Vakariņas</b>						<b>Vakariņas</b>						
<b>Uzturvērtības kopā</b>	Sāļš(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 31,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	41,6	215,0	65,0	1605,2	<b>Uzturvērtības kopā</b>	Sāļš(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 24,7000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	37,2	158,8	68,9	1397,6	<b>Uzturvērtības kopā</b>	Sāļš(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 10,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāļš(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11	41,3	140,3	47,2	1148,4	

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Šaulīte  
 Medmāsa Ināra Šube  


## Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 26.01.2025

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34

Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 23.01.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.01.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	10,1	63,4	12,3	402,7	<b>Brokastis</b>	21,2	43,1	17,8	416,1
Mannas biežputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0	Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g)	15,5	22,5	13,2	269,7
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Sviestmaize ar olu pastu [A01, A03, A07, A10] (60g)	5,7	15,6	4,6	126,9
Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g)	5,7	15,7	8,5	161,9	Tēja kumelīšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
<b>Pusdienas</b>	27,7	85,9	16,3	599,8	<b>Pusdienas</b>	18,8	90,0	33,5	733,0
Sliktē [A04] (50g)	9,0	0,0	4,5	76,5	Pupiņu zupa [A01, A09] (300g)	14,4	28,2	15,2	306,2
Vārīti kartupelī (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Abolu kisselis (150g)	0,0	28,4	0,0	112,7
Biezpiens ar krējumu [A07] (100g)	15,7	0,5	11,5	167,5	Pūlītkrējums [A07] (50g)	1,1	10,6	17,5	203,3
Sulas dzertens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Maize rudzī [A01] (20g)	1,3	9,1	0,3	44,3					
Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6					
<b>Launags</b>	7,2	37,2	13,8	300,8	<b>Launags</b>	11,9	36,2	14,3	320,3
Cepumu kartojums [A01, A03, A07] (120g)	7,2	37,2	13,8	300,8	Tostermaize ar sieru [A01, A07] (90g)	11,9	31,2	14,3	300,8
Tēja kumelīšu (200g)				19,5	Tēja kumelīšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
<b>Vakariņas</b>					<b>Vakariņas</b>				
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>45,0</b>	<b>186,5</b>	<b>42,4</b>	<b>1303,3</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>51,9</b>	<b>169,3</b>	<b>65,6</b>	<b>1469,4</b>
Sāļi(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 26,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	Sāļi(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 42,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170
Sāļi(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāļi(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube

  
21.01.2025