


Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 26.01.2025

Ēdinašana -Cēsu Bērzaimes pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaimes 34
Grupa: 1-4 klase

Pirmdienā 20.01.2025						Otrdienā 21.01.2025						Trešdienā 22.01.2025					
Brokastis	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Brokastis	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Brokastis	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		
Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)	15,9	62,3	16,3	457,8		Vārta ola [A03] (50g) Ballmaize ar biežpienu un krējumu [A01, A07] (55g) Rudzju maize ar sviestu [A01, A07] (30g) Tēja piparmētru (200g)	14,1	32,3	7,6	251,7	Brokastis Cīsiņi (70g) Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g) Rudzju maize ar sviestu [A01, A07] (60g) Tēja kumelīšu (200g)	15,2	44,1	24,8	458,8		
	7,7	28,2	3,8	176,7			6,0	0,0	0,0	24,0		9,1	0,2	11,2	138,0		
	0,0	13,5	0,0	54,0			6,3	15,7	3,5	119,4		2,7	16,0	5,5	124,4		
	8,2	15,6	12,5	207,6			1,8	11,5	4,1	88,5		3,4	22,9	8,1	176,9		
	0,0	5,0	0,0	19,5			0,0	5,1	0,0	19,8		0,0	5,0	0,0	19,5		
Pusdienas	16,8	101,5	37,6	809,4		Pusdienas	21,0	75,2	49,4	825,3	Pusdienas	29,5	88,2	29,7	737,1		
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	12,5	7,9	31,8	367,3		Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (300g)	15,0	9,3	36,8	427,8	Sautiņa cūkgaļas šķēle (100g) Vārta kartupeļi (200g) Krējuma mērce [A07] (110g) Burrānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g) Sulas dzeriens (200g) Maize rudzu [A01] (50g)	24,6	0,1	16,1	244,1		
	0,0	55,2	5,0	265,4			0,5	24,7	0,0	99,9		0,0	37,0	0,0	148,0		
	0,5	1,5	0,0	8,0			2,2	18,4	11,8	186,8		0,5	7,2	5,0	76,0		
	0,5	14,1	0,0	57,9			3,3	22,8	0,8	110,8		0,6	7,0	7,8	100,3		
	3,3	22,8	0,8	110,8								0,5	14,1	0,0	57,9		
												3,3	22,8	0,8	110,8		
Launags	10,1	70,4	13,1	437,6		Launags	3,1	74,9	15,9	453,9	Launags	2,9	35,1	1,1	161,7		
Kakao ķīselis [A07] (200g) Cepurni [A01, A03, A07] (70g)	5,9	34,7	6,1	215,0		Rauga pankūkas [A07] (200g) Ievārījums (30g)	3,1	61,4	15,9	399,9	Brokastu pārslas (50g) Banāns (120g)	1,7	9,9	1,1	56,1		
	4,2	35,7	7,0	222,6			0,0	13,5	0,0	54,0		1,2	25,2	0,0	105,6		
Vakariņas	6,4	44,1	12,0	309,5		Vakariņas	15,1	29,2	11,6	278,7	Vakariņas	7,9	62,6	27,8	530,8		
Sviestā cepti kartupeļi [A07] (200g)	0,0	37,1	3,6	181,1		Zemnieku sacepums [A03, A07] (250g)	13,8	20,9	7,8	207,7	Putrainu biežputra [A01, A07] (121g)	0,9	41,2	2,6	191,3		
	6,0	0,0	4,6	65,4			1,3	3,2	3,8	51,2		4,3	0,8	19,7	197,4		
	0,4	2,0	3,8	43,5			0,0	5,1	0,0	19,8		2,7	15,6	5,5	122,6		
	0,0	5,0	0,0	19,5								0,0	5,0	0,0	19,5		
Uzturvērtības kopā	49,2	279,3	79,0	2014,3		Uzturvērtības kopā	53,3	211,6	84,5	1809,6	Uzturvērtības kopā	55,5	230,0	83,4	1888,4		
Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 36,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	35-80	156-321	46-83	1390-2140		Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 34,7000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	35-80	156-321	46-83	1390-2140	Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	35-80	156-321	46-83	1390-2140		

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube


APSTIPRINU
Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 26.01.2025

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

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 23.01.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.01.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biežputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g) Tēja piparmētru (200g)	10,1 4,4 0,0 5,7 0,0	63,4 29,1 13,5 15,7 5,1	12,3 3,8 0,0 8,5 0,0	402,7 167,0 54,0 161,9 19,8	Brokastis Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g) Sviestmaize ar olu pastu [A01, A03, A07, A10] (60g) Tēja kumelīšu (200g)	21,2 15,5 5,7 0,0	43,1 22,5 15,6 5,0	17,8 13,2 4,6 0,0	416,1 269,7 126,9 19,5
Pusdienas Sīļķīte [A04] (100g) Vārīti kartupeļi (200g) Biezpiens ar krējumu [A07] (100g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzī [A01] (50g) Banāns (120g)	38,7 18,0 0,0 15,7 0,5 3,3 1,2	99,6 0,0 37,0 0,5 14,1 22,8 25,2	21,3 9,0 0,0 11,5 0,0 0,8 0,0	742,8 153,0 148,0 167,5 57,9 110,8 105,6	Pusdienas Pupiņu zupa [A01, A09] (300g) Ābolu ķīselis (150g) Pūtītkrējums [A07] (50g) Maize rudzī [A01] (50g)	18,8 14,4 0,0 1,1 3,3	90,0 28,2 28,4 10,6 22,8	33,5 15,2 0,0 17,5 0,8	733,0 306,2 112,7 203,3 110,8
Launags Cepumu kārtojums [A01, A03, A07] (120g)	7,2 7,2	37,2 37,2	13,8 13,8	300,8 300,8	Launags				
Vakariņas Frikadēļu zupa [A03, A09] (300g) Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (60g) Tēja piparmētru (200g)	18,8 15,4 3,4 0,0	48,9 20,9 22,9 5,1	39,4 31,3 8,1 0,0	623,0 426,3 176,9 19,8	Vakariņas				
Uzturvērtības kopā Sāļš(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 31,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	74,8	249,1	86,8	2059,3	Uzturvērtības kopā Sāļš(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 37,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	40,0	133,1	51,3	1149,1

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

