

## Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 26.01.2025

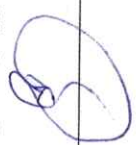
Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34  
Grupa: 5-9klase

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) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g) Tēja kumelīšu (200g)	15,9	62,3	16,3	457,8	Vārīta ola [A03] (50g) Baltaize 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 Cisiņi (70g) Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g) Maize rudzu [A01] (30g) Tēja kumelīšu (200g)	13,8	34,9	17,2	348,4
<b>Pusdienas</b> Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g) Vārīti makaroni [A01] (200g) Svaigs tomāts (50g) Sulas dzertens (200g) Maize rudzu [A01] (50g)	16,8	101,5	37,6	809,4	<b>Pusdienas</b> Svaiģu kāpostu zupa [A07, A09] (300g) Sulas ķīselis (150g) Dundagas krēms [A01, A07] (100g) Maize rudzu [A01] (50g)	21,0	75,2	49,4	825,3	<b>Pusdienas</b> Sautiņa cūkgaļas šķēle (100g) Vārīti kartupeļi (200g) Krējuma mērce [A07] (110g) Burkānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g) Sulas dzertens (200g) Maize rudzu [A01] (50g)	29,5	88,2	29,7	737,1
<b>Launags</b> Kakao ķīselis [A07] (200g) Cepurni [A01, A03, A07] (70g)	10,1	70,4	13,1	437,6	<b>Launags</b> Rauga pankūkas [A07] (200g) Ievārījums (30g)	3,1	74,9	15,9	453,9	<b>Launags</b> Brokastu pārslas (50g) Banāns (120g)	2,9	35,1	1,1	161,7
<b>Vakarīnās</b> Sviestā cepti kartupeļi [A07] (200g) Ceppta ola [A03] (50g) Svaiģu gurķi ar krējumu [A07] (80g) Tēja kumelīšu (200g)	6,3	43,7	11,2	300,8	<b>Vakarīnās</b> Zemnieku sacepurns [A03, A07] (250g) Tomāti ar krējumu un dillēm [A07] (100g) Tēja piparmētru (200g)	15,1	29,2	11,6	278,7	<b>Vakarīnās</b> Putrainu biežputra [A01, A07] (121g) Gaļas krīkumi [A07] (70g) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g) Tēja kumelīšu (200g)	7,9	62,6	27,8	530,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāļš(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 36,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	49,1	277,9	78,2	2005,6	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāļš(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 34,7000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	53,3	211,6	84,5	1809,6	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāļš(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	54,1	220,8	75,8	1778,0

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
Medmāsa Ināra Šube

*Jana Saulīte*  
*Ināra Šube*

## Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 26.01.2025

  
 APSTIPRINU  
 Direktors Zigmunds Ozols

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

Ceturtdiena 23.01.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.01.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Mannas biežputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (59g) Tēja piparmētru (200g)	10,1	63,4	12,3	402,7	<b>Brokastis</b> Biezpiena saņemums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g) Sviestmaize ar olu pastu [A01, A03, A07, A10] (60g) Tēja kumelīšu (200g)	21,2	43,1	17,8	416,1
<b>Pusdienas</b> Siļķīte [A04] (100g) Vārīti kartupeļi (200g) Biezpiens ar krējumu [A07] (100g) Sulas dzeriens (200g) Maize rudzī [A01] (20g) Banāns (120g)	36,7	85,9	20,8	676,3	<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa (A01, A09) (300g) Ābolu Kiselis (150g) Pūķukrējums [A07] (50g) Maize rudzī [A01] (50g)	18,8	90,0	33,5	733,0
<b>Launags</b> Ķepumu kārtējums [A01, A03, A07] (120g)	7,2	37,2	13,8	300,8	<b>Launags</b>				
<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa [A03, A09] (300g) Rudzī maizē ar sviestī [A01, A07] (60g) Tēja piparmētru (200g)	18,8	48,9	39,4	623,0	<b>Vakariņas</b>				
<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāļš(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 31,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	72,8	235,4	86,3	2002,8	<b>Uzturvērtības kopā</b> 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
	50-103	225-413	67-107	2000-2750		50-103	225-413	67-107	2000-2750

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte  
 Medmāsa Ināra Šube

