


Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 09.02.2025

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34
Grupa: 1-4 Klase

Pimdiena 03.02.2025		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 04.02.2025		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 05.02.2025		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	Mannas biežputra [A01, A07] (200g) Ievārījums (30g) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g) Tēja kumelīšu (200g)	12,6	63,2	16,3	448,1	Brokastis	Biezpiena saņemums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g) Sāktu maize ar sviestu un cepeši [A01, A07] (60g) Tēja piparmētru (200g)	20,2	33,4	24,4	432,1	Brokastis	Ciņiņi (70g) Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (50g) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g) Tēja kumelīšu (200g)	12,0	21,9	18,6	301,9
Pusdienas	Plovs [A09] (300g) Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (100g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzī [A01] (50g)	26,5	102,6	40,3	879,1	Pusdienas	Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g) Sulas ķīselis (150g) Kakao krēms [A07] (50g) Maize rudzī [A01] (50g)	19,4	66,3	46,4	757,7	Pusdienas	Cukrģaļas kottete [A01, A03, A07] (110g) Vārīti kartupeļi (200g) Krējuma mērce [A07] (110g) Kīnas kāpostu salāti ar burkānu (100g) Sulas dzēriens (200g) Maize rudzī [A01] (50g)	19,6	107,8	42,9	893,6
Launags	Pīlānās pankūkas [A03, A07] (180g) Ievārījums (30g)	10,6	87,7	13,7	516,0	Launags	Brokastu pārslas (50g) Banāns (120g)	2,9	35,1	1,1	161,7	Launags	Piena zupa ar rīsiem [A07] (290g) Ceptas siermaizītes [A01, A07] (50g)	13,7	43,3	14,8	361,0
Vakarīņas	Makaroni ar zāvēto gaļu [A01] (300g) Svaigs tomāts (100g) Tēja kumelīšu (200g)	5,5	73,0	14,5	443,5	Vakarīņas	Sviestā cepti kartupeļi [A07] (180g) Cepta ola [A03] (50g) Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (100g) Tēja piparmētru (200g)	6,4	40,5	11,6	291,7	Vakarīņas	Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (200g) Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (60g) Tēja kumelīšu (200g)	14,8	46,2	35,2	559,8
Uzturvērtības kopā	Sais(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 24,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sais(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	55,2	326,5	84,8	2286,7	Uzturvērtības kopā	Sais(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 33,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sais(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	48,9	175,3	83,5	1643,2	Uzturvērtības kopā	Sais(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 21,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 Sais(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25	60,1	219,2	111,5	2116,3

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube





APSTIPRINU

Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 09.02.2025

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

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 06.02.2025					Piektdiena 07.02.2025				
	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	8,6	78,4	10,2	439,1	Brokastis	14,0	62,5	7,3	369,9
Mazās pankūkas [A03, A07] (200g)	5,3	56,1	7,1	309,2	Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
Kakao [A07] (200g)	3,3	8,8	3,1	75,9	Baltmaize ar biežpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4
					Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
Pusdienas	25,4	109,7	21,7	732,9	Pusdienas	19,6	70,7	48,5	794,8
Vistas gaļa krējuma mērcē [A07] (170g)	21,6	9,4	10,9	221,9	Biašu zupa ar kāpostiem [A07, A09] (300g)	12,9	9,2	32,5	381,0
Vārīti makaroni [A01] (200g)	0,0	55,2	5,0	255,4	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9
Burkānu-marinētu gurķu salāti (100g)	0,0	8,2	5,0	76,9	Jogurta krēms [A07] (95g)	2,9	14,0	15,2	203,1
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Maize rudzū [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Maize rudzū [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8					
Launags	9,7	19,4	15,0	250,7	Launags				
Ābolu kārtojums ar biežpienu [A07] (205g)	9,7	19,4	15,0	250,7					
Vakariņas	12,0	24,3	9,2	226,9	Vakariņas				
Zemnieku saucepums [A03, A07] (200g)	11,0	16,6	6,2	166,1					
Tomāti ar krējumu un dillem [A07] (80g)	1,0	2,6	3,0	41,0					
Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Uzturvērtības kopa	55,7	231,8	56,1	1649,6	Uzturvērtības kopa	33,6	133,2	55,8	1164,7
Sāļš(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 25,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140	Sāļš(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 33,0000 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140
Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: **Šefpavāre Jana Saulīte**
Medmāsa Ināra Šūbe

