

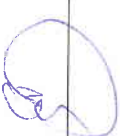
Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 09.02.2025

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

Pirmdienā 03.02.2025						Otrdienā 04.02.2025						Trešdienā 05.02.2025					
	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal			
Brokastis	12,6	63,2	16,3	448,1	Brokastis	20,4	34,2	24,5	437,7	Brokastis	12,0	21,9	18,6	301,9			
Mannas biežputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0	Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g)	15,5	13,5	13,2	234,6	Cīsiņi (70g)	9,1	0,2	11,2	138,0			
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	4,9	15,6	11,3	183,3	Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (50g)	0,2	1,1	1,9	21,8			
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	2,7	15,6	5,5	122,6			
Tēja kumelīšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5						Tēja kumelīšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5			
Pusdienas	26,5	102,6	40,3	879,1	Pusdienas	19,4	66,3	46,4	757,7	Pusdienas	19,6	107,8	42,9	893,6			
Plovs [A09] (300g)	22,0	62,9	37,0	673,8	Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g)	14,5	8,2	31,3	372,6	Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (110g)	15,3	17,9	32,1	421,5			
Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (100g)	0,7	2,8	2,5	36,6	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Vārti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0			
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Kakao krēms [A07] (50g)	1,1	10,6	14,3	174,4	Krējuma mārci [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0			
Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Kīnas kāpostu salāti ar burkānu (100g)	0,0	8,8	5,0	79,4			
										Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9			
										Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8			
Launags	10,6	87,7	13,7	516,0	Launags	2,9	35,1	1,1	161,7	Launags	13,7	43,3	14,8	361,0			
Plānās pankūkas [A03, A07] (180g)	10,6	74,2	13,7	462,0	Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1	Piena zupa ar rīsiem [A07] (290g)	8,1	28,4	5,2	192,6			
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6	Cepts siermaižiņš [A01, A07] (50g)	5,6	14,9	9,6	168,4			
Vakarīnas	5,5	73,0	14,5	443,5	Vakarīnas	6,4	40,5	11,6	291,7	Vakarīnas	14,8	46,3	35,2	560,1			
Makaroni ar zāvēto gaļu [A01] (300g)	4,5	65,0	14,5	408,0	Sviestā cepti kartupeļi [A07] (180g)	0,0	33,4	3,2	163,0	Darzenu sautējums ar gaļu [A07, A09] (200g)	11,4	18,3	27,1	363,4			
Svaigs tomāts (100g)	1,0	3,0	0,0	16,0	Cepļa ola [A03] (50g)	6,0	0,0	4,6	65,4	Rudzī maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9			
Tēja kumelīšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (100g)	0,4	2,0	3,8	43,5	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8			
					Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8								
Uzturvērtības kopā	55,2	326,5	84,8	2286,7	Uzturvērtības kopā	49,1	176,1	83,6	1648,8	Uzturvērtības kopā	60,1	219,3	111,5	2116,6			
Sāts(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 24,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāts(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 33,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāts(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 21,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172							
Sāts(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāts(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāts(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25							

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube



APSTIPRINU
Direktors Zigmunds Ozols

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

Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 09.02.2025

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		
Pusdiens	25,4	109,7	21,7	732,9	Pusdiens	19,6	70,7	48,5	794,8		
Vistas gaļa krējuma mērce [A07] (170g)	21,6	9,4	10,9	221,9	Biešu zupa ar kāpostiem [A07, A09] (300g)	12,9	9,2	32,5	381,0		
Vārīti naktaroni [A01] (200g)	0,0	55,2	5,0	265,4	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 rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8		
Maize rudzī [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	12,1	24,5	9,3	227,0	Vakariņas						
Zemnieku sacepums [A03, A07] (200g)	11,1	16,8	6,3	166,2							
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 kopā	55,8	232,0	56,2	1649,7	Uzturvērtības kopā	33,6	133,2	55,8	1164,7		
Sāļš(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 25,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750	Sāļš(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 33,0000	50-103	225-413	67-107	2000-2750		
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172						
Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25						

Sagatavoja: Šēfpavāre Jana Šaulīte
Medmāsa Ināra Šube

