

APSTIPRINU
Direktors Zigmunds Ozols

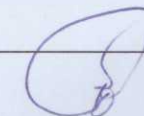
Ēdienkarte nedēļai: 10.11.2025 - 16.11.2025

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

Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 10.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 11.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 12.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	15,9	62,3	16,3	457,8	Brokastis	13,6	32,3	12,1	290,1	Brokastis	13,1	32,8	18,7	349,7
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0	Cepta desiņa (70g)	8,6	0,3	9,1	117,3
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g)	5,8	15,7	8,0	157,8	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	2,7	16,0	5,5	124,4
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (30g)	1,8	11,5	4,1	88,5	Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (30g)	1,8	11,5	4,1	88,5
Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	25,4	94,5	11,7	583,2	Pusdienas	18,5	58,9	49,7	755,6	Pusdienas	26,4	106,8	45,6	902,1
Vistas gaļa krējuma mērcē [A07] (170g)	21,6	9,4	10,9	221,9	Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09] (350g)	12,7	8,3	31,3	365,7	Plovcs [A09] (300g)	22,0	62,9	37,0	633,1
Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	17,7	0,0	72,6	Burkānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g)	0,6	7,0	7,8	100,3
Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6	Auzu pārslu krēms [A01, A07] (60g)	2,0	10,1	17,6	206,5	Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8										
Mandarīns (100g)	0,0	8,0	0,0	32,0										
Launags	13,8	36,5	6,9	262,9	Launags	11,9	53,9	14,3	390,8	Launags	10,7	47,9	16,3	380,5
Ceptas biezpienmaizes [A01, A03, A07] (100g)	13,8	36,5	6,9	262,9	Tostermaize ar sieru [A01, A07] (90g)	11,9	31,2	14,3	300,8	Piena zupa ar makaroniem [A01, A07] (313g)	5,8	32,3	5,0	197,2
					Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	4,9	15,6	11,3	183,3
					Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Vakariņas	17,7	50,8	42,2	650,6	Vakariņas	7,8	47,5	22,6	423,5	Vakariņas	10,6	50,6	27,0	487,4
Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (250g)	14,3	22,9	34,1	454,2	Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09] (250g)	7,4	40,4	18,8	360,2	Maltās gaļas mērce [A07, A09] (170g)	10,6	6,7	27,0	312,3
Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9	Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (100g)	0,4	2,0	3,8	43,5	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6
										Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Uzturvērtības kopā	72,8	244,1	77,1	1954,5	Uzturvērtības kopā	51,8	192,6	98,7	1860,0	Uzturvērtības kopā	60,8	238,1	107,6	2119,7
Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 26,0000					Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 23,0000					Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 17,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube



APSTIPRINU
Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 10.11.2025 - 16.11.2025

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

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 13.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 14.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	9,0	74,6	10,2	425,4	Brokastis	10,1	63,5	12,3	402,7
Puifīgās pankūkas [A03, A07] (200g)	5,7	51,3	7,1	291,6	Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Ievārījums (30g)	0,0	13,6	0,0	54,0
Kakao [A07] (200g)	3,3	9,8	3,1	79,8	Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g)	5,7	15,7	8,5	161,9
					Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8
Pusdienas	29,0	88,1	26,9	709,6	Pusdienas	19,5	51,8	43,3	670,8
Sautēta cūkgaļas šķēle (100g)	24,6	0,1	16,1	244,1	Biešu zupa ar kāpostiem [A07, A09] (300g)	12,9	9,2	32,5	381,0
Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Saldējums [A01, A07] (100g)	3,3	19,8	10,0	179,0
Krējuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku (100g)	0,1	6,9	5,0	72,8					
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9					
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8					
Launags	6,0	51,0	10,0	318,0	Launags				
Cepumi [A01, A03, A07] (100g)	6,0	51,0	10,0	318,0					
Vakariņas	18,8	48,8	39,4	622,7	Vakariņas				
Frikadeļu zupa [A03, A09] (300g)	15,4	20,9	31,3	426,3					
Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9					
Tēja kumeliņu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5					
Uzturvērtības kopā	62,8	262,5	86,5	2075,7	Uzturvērtības kopā	29,6	115,3	55,6	1073,5
Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs(g): 23,0000					Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 11,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	35-80	156-321	46-83	1390-2140
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

