

Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

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

Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 03.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 04.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 05.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	15,9	62,3	16,3	457,8	Brokastis	18,6	33,7	12,1	315,2	Brokastis	20,9	59,6	19,5	495,6
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7	Omlete [A03, A07] (80g)	10,5	1,4	4,5	87,5	Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (100g)	16,0	25,5	8,2	238,8
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	6,3	15,7	3,5	119,4	Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
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	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	4,9	15,6	11,3	183,3
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	17,4	87,3	32,6	710,2	Pusdienas	21,2	88,1	23,8	634,6	Pusdienas	18,4	90,9	39,5	792,8
Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (200g)	12,9	10,0	31,8	377,3	Vistas zupa ar rīsiem [A09] (250g)	15,4	22,2	11,2	238,2	Ķimeņu desiņa [A01, A03, A07] (110g)	14,1	8,5	33,7	395,1
Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Ķiršu ķiselis 2 (130g)	0,3	24,7	0,0	98,8	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Svaigs tomāts (70g)	0,7	2,1	0,0	11,2	Dundagas krēms [A01, A07] (100g)	2,2	18,4	11,8	186,8	Krējuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Svaigs gurķis (70g)	0,0	1,3	0,0	5,0
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8						Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
										Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	9,1	60,6	11,7	384,4	Launags	6,0	51,0	10,0	318,0	Launags	2,9	35,1	1,1	161,7
Maize ar šokolādes sviestu [A01, A07] (120g)	9,1	60,6	11,7	384,4	Cepumi [A01, A03, A07] (100g)	6,0	51,0	10,0	318,0	Brokastu pārslas (50g)	1,7	9,9	1,1	56,1
										Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
Vakariņas	6,5	62,3	13,5	395,5	Vakariņas	12,5	51,1	31,8	539,7	Vakariņas	23,0	60,4	30,0	603,1
Sviestā cepti makaroni [A01, A07] (200g)	0,1	55,3	5,1	267,1	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Pelmeņi [A01] (200g)	22,0	54,0	20,0	484,0
Cepta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	4,6	65,4	Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)	12,5	7,9	31,8	367,3	Krējums [A07] (40g)	1,0	1,4	10,0	99,6
Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (100g)	0,4	2,0	3,8	43,5	Marinēts gurķis (30g)	0,0	1,1	0,0	4,6	Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Uzturvērtības kopā	48,9	272,5	74,1	1947,9	Uzturvērtības kopā	58,3	223,9	77,7	1807,5	Uzturvērtības kopā	65,2	246,0	90,1	2053,2
Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 21,0000					Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 33,0000					Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 31,7000				
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

Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

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

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 06.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 07.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	9,0	79,6	10,2	444,9	Brokastis	10,2	63,3	11,8	398,3
Pufīgās 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	13,5	0,0	54,0
Kakao [A07] (200g)	3,3	14,8	3,1	99,3	Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g)	5,8	15,7	8,0	157,8
					Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	19,0	126,8	39,8	939,4	Pusdienas	30,0	60,9	51,5	824,9
Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (280g)	14,6	65,1	31,2	599,3	Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g)	14,5	8,2	31,3	372,6
Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g)	0,6	7,2	7,8	101,2	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Biezpiena putas [A07] (105g)	11,7	5,2	19,4	241,6
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2					
Launags	15,1	40,1	17,0	363,1	Launags				
Piena zupa ar rīsiem [A07] (250g)	6,9	24,5	4,5	155,5					
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6					
Vakariņas	9,1	43,5	20,4	392,2	Vakariņas				
Rosols [A03, A07, A10] (200g)	5,7	15,6	12,3	195,8					
Rudzu maize ar sviestu [A01, A07] (60g)	3,4	22,9	8,1	176,9					
Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5					
Uzturvērtības kopā	52,2	290,0	87,4	2139,6	Uzturvērtības kopā	40,2	124,2	63,3	1223,2
Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 25,7000					Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 26,0000				
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

Jana Saulīte
Ināra Šube