

Ēdienkarte nedēļai: 10.11.2025 - 16.11.2025

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

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	14,0	44,3	15,3	370,3	Brokastis	13,6	30,3	12,1	282,3	Brokastis	13,1	32,8	18,7	349,7
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g)	5,8	16,7	2,8	115,0	Vārīta ola [A03] (50g)	6,0	0,0	0,0	24,0	Cepta desiņa (70g)	8,6	0,3	9,1	117,3
Ievārījums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	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	3,0	0,0	11,7	Tēja piparmētru (200g)	0,0	3,1	0,0	12,0	Tēja kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	22,8	93,4	10,4	557,0	Pusdienas	20,8	56,9	55,2	806,0	Pusdienas	22,6	100,2	19,9	637,1
Vistas gaļa krējuma mērcē [A07] (150g)	19,0	8,3	9,6	195,7	Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (300g)	15,0	9,3	36,8	427,8	Cepta zivs fileja [A03, A04, A09] (60g)	11,7	4,2	5,7	116,1
Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	17,7	0,0	72,6	Vārīti rīsi (200g)	6,0	44,9	0,6	176,0
Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6	Auzu pārslu krēms [A01, A07] (60g)	2,0	7,1	17,6	194,8	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	Burkānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g)	0,6	7,0	7,8	100,3
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8						Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
Mandarīns (100g)	0,0	8,0	0,0	32,0						Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	13,8	34,5	6,9	255,1	Launags	11,9	51,9	14,3	383,0	Launags	10,7	45,9	16,3	372,7
Ceptas biezpienmaizes [A01, A03, A07] (100g)	13,8	34,5	6,9	255,1	Tostermaize ar sieru [A01, A07] (90g)	11,9	31,2	14,3	300,8	Piena zupa ar makaroniem [A01, A07] (300g)	5,8	30,3	5,0	189,4
					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	3,1	0,0	12,0					
Vakariņas					Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	50,6	172,2	32,6	1182,4	Uzturvērtības kopā	46,3	139,1	81,6	1471,3	Uzturvērtības kopā	46,4	178,9	54,9	1359,5
Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 11,0000					Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,0000					Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 10,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube



APSTIPRINU
Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 10.11.2025 - 16.11.2025

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 13.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 14.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	9,0	65,1	10,2	387,9	Brokastis	9,0	51,6	11,3	343,4
Pufīgās pankūkas [A03, A07] (200g)	5,7	49,3	7,1	283,8	Mannas biezputra [A01, A07] (150g)	3,3	17,3	2,8	107,7
Ievārījums (20g)	0,0	9,0	0,0	36,0	Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
Kakao [A07] (200g)	3,3	6,8	3,1	68,1	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	26,8	70,3	23,5	600,5	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] (80g)	0,3	5,2	3,6	55,3	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku (70g)	0,1	4,8	3,5	50,9					
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9					
Maize rudzu [A01] (20g)	1,3	9,1	0,3	44,3					
Launags	6,0	51,0	10,0	318,0	Launags	11,2	35,2	6,0	239,6
Cepumi [A01, A03, A07] (100g)	6,0	51,0	10,0	318,0	Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
					Jogurts [A07] (200g)	10,0	10,0	6,0	134,0
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	41,8	186,4	43,7	1306,4	Uzturvērtības kopā	39,7	138,6	60,6	1253,8
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000					Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 5,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

