

Ēdienkarte nedēļai: 03.11.2025 - 09.11.2025

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

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	14,0	50,8	15,3	396,1	Brokastis	18,6	33,7	12,1	315,2	Brokastis	20,9	44,9	19,6	438,5
Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g)	5,8	16,7	2,8	115,0	Omlete [A03, A07] (80g)	10,5	1,4	4,5	87,5	Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (100g)	16,0	10,8	8,3	181,7
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 kumelīšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5	Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Tēja kumelīšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	17,2	86,7	32,6	707,0	Pusdienas	21,2	71,1	23,8	568,3	Pusdienas	18,4	90,5	39,5	791,4
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 ķīselis 2 (130g)	0,3	12,7	0,0	52,0	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Svaigs tomāts (50g)	0,5	1,5	0,0	8,0	Dundagas krēms [A01, A07] (100g)	2,2	13,4	11,8	167,3	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 (50g)	0,0	0,9	0,0	3,6
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8						Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9
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
Vakariņas					Vakariņas					Vakariņas	1,2	25,2	0,0	105,6
Uzturvērtības kopā	40,3	198,1	59,6	1487,5	Uzturvērtības kopā	45,8	155,8	45,9	1201,5	Uzturvērtības kopā	42,2	170,5	60,2	1391,6
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,0000					Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 11,0000					Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 12,0000				
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: 03.11.2025 - 09.11.2025

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 06.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 07.11.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	9,0	71,6	10,2	413,7	Brokastis	9,1	51,5	10,8	339,0
Pufīgās pankūkas [A03, A07] (200g)	5,7	50,3	7,1	287,7	Mannas biezputra [A01, A07] (150g)	3,3	17,3	2,8	107,7
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	7,8	3,1	72,0	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	25,0	51,7	43,2	694,1
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	17,7	0,0	72,6
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Biezpiena putas [A07] (60g)	6,7	3,0	11,1	138,1
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	16,3	42,0	17,7	380,2	Launags	8,0	26,0	5,0	181,0
Piena zupa ar rīsiem [A07] (290g)	8,1	26,4	5,2	172,6	Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	26,0	5,0	181,0
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6					
Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	44,3	240,4	67,7	1733,3	Uzturvērtības kopā	42,1	129,2	59,0	1214,1
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000					Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 10,9000				
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

Jana Saulīte
Ināra Šube