



Ēdienkarte nedēļai: 24.02.2025 - 02.03.2025

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

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 24.02.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 25.02.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 26.02.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	10,1	63,3	12,3	402,4	Brokastis	5,7	69,9	7,1	365,4	Brokastis	18,6	33,6	12,1	314,9
Mannas biežputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0	Puifīgās pankūkas [A03, A07] (200g)	5,7	51,3	7,1	291,6	Omlete [A03, A07] (80g)	10,5	1,4	4,5	87,5
levārijums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	levārijums (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
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	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 kumelišu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	16,7	87,1	32,6	706,6	Pusdienas	20,4	94,7	33,6	759,3	Pusdienas	29,6	83,3	21,9	648,0
Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (200g)	12,9	10,0	31,8	377,3	Pupiņu zupa [A01, A09] (300g)	14,4	28,2	15,2	306,2	Sautēta cūkgaļas šķēle (100g)	24,6	0,1	16,1	244,1
Griķi [A01] (200g)	0,0	38,3	0,0	153,0	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9	Vārīti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0
Marinēts gurķis (50g)	0,0	1,9	0,0	7,6	PUTukrējums ar rīsiem [A07] (80g)	2,2	19,0	17,6	242,4	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 tomāts (70g)	0,7	2,1	0,0	11,2
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	8,0	26,0	5,0	181,0	Launags	15,6	36,4	18,1	369,8	Launags	10,7	47,9	16,3	380,5
Bulciņa [A01, A03] (100g)	8,0	26,0	5,0	181,0	Tostermaize ar sieru un desu [A01, A07] (100g)	15,6	31,3	18,1	350,0	Piena zupa ar makaroniem [A01, A07] (313g)	5,8	32,3	5,0	197,2
					Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8	Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	4,9	15,6	11,3	183,3
Vakariņas	8,0	52,4	26,6	480,0	Vakariņas	13,3	64,7	30,6	585,3	Vakariņas	22,4	76,1	38,8	742,2
Cepti kartupeļi ar malto gaļu [A09] (250g)	7,4	40,4	18,8	360,2	Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (250g)	13,0	58,1	27,9	535,0	Plovs [A09] (270g)	19,9	56,7	33,3	606,4
Burkānu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g)	0,6	7,0	7,8	100,3	Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (70g)	0,3	1,5	2,7	30,5	Krējums [A07] (20g)	0,5	0,7	5,0	49,8
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
										Maize rudzu [A01] (30g)	2,0	13,7	0,5	66,5
Uzturvērtības kopā	42,8	228,8	76,5	1770,0	Uzturvērtības kopā	55,0	265,7	89,4	2079,8	Uzturvērtības kopā	81,3	240,9	89,1	2085,6
Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 21,0000					Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 39,0000					Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs(g): 17,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
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

Jana Saulīte
Ināra Šube



Ēdienkarte nedēļai: 24.02.2025 - 02.03.2025

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

Grupa: 5-9klase

Ceturtdiena 27.02.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 28.02.2025	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	13,1	22,0	18,1	302,3	Brokastis	15,9	62,3	16,3	457,8
Cepta desiņa (70g)	10,4	0,4	12,6	156,3	Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	3,8	176,7
Svaigs gurķis (50g)	0,0	0,9	0,0	3,6	levārijums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	2,7	15,6	5,5	122,6	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	Tēja kumelīšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	22,1	89,5	41,6	819,3	Pusdienas	22,1	78,7	52,3	873,0
Dārzeņu sautējums ar gaļu [A07, A09] (300g)	17,1	27,4	40,8	545,0	Gulaša zupa [A07, A09] (350g)	17,2	20,6	37,2	487,9
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9	Sulas ķīselis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9
Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8	Kakao krēms [A07] (50g)	1,1	10,6	14,3	174,4
Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6	Maize rudzu [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Launags	9,0	41,3	0,0	199,1	Launags				
Ābolu šarlote [A03] (150g)	9,0	41,3	0,0	199,1	Vakariņas				
Vakariņas	27,9	58,0	28,8	598,3					
Biezpiena plācenīši [A03, A07] (200g)	27,4	52,2	23,8	528,7					
Krējums [A07] (20g)	0,5	0,7	5,0	49,8					
Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Uzturvērtības kopā	72,1	210,8	88,5	1919,0	Uzturvērtības kopā	38,0	141,0	68,6	1330,8
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 60,0000					Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 31,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
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