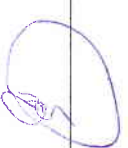


Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 23.03.2025

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34
Grupa: 1-4 klase

Pirmdienā 17.03.2025		Olb.		Ogļh.		Tauki		Kcal	
Brokastis		13,5	62,5	11,8	408,3				
Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)		7,7	28,2	3,8	176,7				
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				
Tēja piparmētru (200g)		0,0	5,1	0,0	19,8				
Pusdienas		17,5	110,2	32,6	802,2				
Maltās gaļas mērce [A07, A09] (200g)		12,5	7,9	31,8	367,3				
Grēķi [A01] (200g)		0,0	38,3	0,0	153,0				
Marinēts gurķis (50g)		0,0	1,9	0,0	7,6				
Sulas dzēriens (200g)		0,5	14,1	0,0	57,9				
Maize rudzū [A01] (50g)		3,3	22,8	0,8	110,8				
Banāns (120g)		1,2	25,2	0,0	105,6				
Launags		14,0	47,9	17,5	404,8				
Piena zupa ar makaroniem [A01, A07] (313g)		5,8	32,3	5,0	197,2				
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)		8,2	15,6	12,5	207,6				
Vakariņas		10,9	49,5	17,8	401,6				
Ciņņi (80g)		10,4	0,2	12,8	157,8				
Vārīti kartupeļi (200g)		0,0	37,0	0,0	148,0				
Krējuma mērce [A07] (110g)		0,5	7,2	5,0	76,0				
Tēja piparmētru (200g)		0,0	5,1	0,0	19,8				
Uzturvērtības kopā		55,9	270,1	79,7	2016,9				
Sāļš(g): 5,5000 ; Cukurs(g): 23,0000		35-80	156-321	46-83	1390-2140				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172									
Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25									
<i>Šaulis</i>									
Sagatavoja: Šēfpavāre Jana Saulīte Medmāsa Ināra Šube									
Otrdienā 18.03.2025		Olb.		Ogļh.		Tauki		Kcal	
Brokastis		8,4	36,1	23,4	387,6				
Rosols ar cepeti [A03, A07, A10] (200g)		5,7	15,5	17,9	245,5				
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)		2,7	15,6	5,5	122,6				
Tēja kumelīšu (200g)		0,0	5,0	0,0	19,5				
Pusdienas		26,9	68,4	44,3	778,8				
Solanka ar gaļu [A07, A09] (350g)		11,4	15,7	24,1	326,5				
Sulas ķīselis (150g)		0,5	24,7	0,0	99,9				
Biezpiena putas [A07] (105g)		11,7	5,2	19,4	241,6				
Maize rudzū [A01] (50g)		3,3	22,8	0,8	110,8				
Launags		2,9	35,1	1,1	161,7				
Brokastu pārslas (50g)		1,7	9,9	1,1	56,1				
Banāns (120g)		1,2	25,2	0,0	105,6				
Vakariņas		7,9	62,6	27,8	530,8				
Putrainu biežputra [A01, A07] (121g)		0,9	41,2	2,6	191,3				
Gaļas krīkumi [A07] (70g)		4,3	0,8	19,7	197,4				
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)		2,7	15,6	5,5	122,6				
Tēja kumelīšu (200g)		0,0	5,0	0,0	19,5				
Uzturvērtības kopā		46,1	202,2	96,6	1858,9				
Sāļš(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 25,0000		35-80	156-321	46-83	1390-2140				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172									
Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25									
Trešdienā 19.03.2025		Olb.		Ogļh.		Tauki		Kcal	
Brokastis		10,5	32,6	9,6	256,7				
Vārīta ola [A03] (50g)		6,0	0,0	0,0	24,0				
Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)		2,7	16,0	5,5	124,4				
Rudzū maize ar sviestu [A01, A07] (30g)		1,8	11,5	4,1	88,5				
Tēja piparmētru (200g)		0,0	5,1	0,0	19,8				
Pusdienas		19,7	122,8	35,8	889,4				
Makaroni ar mātlo gaļu [A01, A09] (280g)		14,6	65,1	31,2	599,3				
Tomāti ar krējumu un dillem [A07] (100g)		1,3	3,2	3,8	51,2				
Sulas dzēriens (200g)		0,5	14,1	0,0	57,9				
Maize rudzū [A01] (50g)		3,3	22,8	0,8	110,8				
Bumbieris (135g)		0,0	17,6	0,0	70,2				
Launags		4,5	59,0	7,0	316,1				
Zemeņu uzpūtenis [A01] (200g)		0,3	23,3	0,0	93,5				
Cepurni [A01, A03, A07] (70g)		4,2	35,7	7,0	222,6				
Vakariņas		18,8	48,9	39,4	623,0				
Frikadeļu zupa [A03, A09] (300g)		15,4	20,9	31,3	426,3				
Rudzū maize ar sviestu [A01, A07] (60g)		3,4	22,9	8,1	176,9				
Tēja piparmētru (200g)		0,0	5,1	0,0	19,8				
Uzturvērtības kopā		53,5	263,3	91,8	2085,2				
Sāļš(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 25,0000		35-80	156-321	46-83	1390-2140				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172									
Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25									



APSTIPRINU

Direktors Zigmunds Ozols

Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 23.03.2025

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

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 20.03.2025					Piektdiena 21.03.2025				
	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	5,6	74,3	15,0	453,2	Brokastis	12,6	61,0	16,3	439,1
Rauga pankūkas [A07] (150g)	2,3	46,0	11,9	299,9	Mannas biežputra [A01, A07] (200g)	4,4	29,1	3,8	167,0
Ievārījums (30g)	0,0	13,5	0,0	54,0	Ievārījums (25g)	0,0	11,3	0,0	45,0
Kakao [A07] (200g)	3,3	14,8	3,1	99,3	Kviešu maize ar sviestu un sienu 2 [A01, A07] (60g)	8,2	15,6	12,5	207,6
					Tēja kumelīšu (200g)	0,0	5,0	0,0	19,5
Pusdienas	19,9	119,1	41,0	923,8	Pusdienas	19,8	72,4	53,1	843,7
Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (110g)	15,3	17,9	32,1	421,5	Skābenu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g)	14,5	8,2	31,3	372,6
Varti kartupeļi (200g)	0,0	37,0	0,0	148,0	Sulas ķiseļis (150g)	0,5	24,7	0,0	99,9
Krējuma mērce [A07] (110g)	0,5	7,2	5,0	76,0	zemeņu ķēms [A07] (105g)	1,5	16,7	21,0	260,4
Balto redīsu-burkānu salāti (105g)	0,3	8,1	3,1	61,6	Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8
Sulas dzēriens (200g)	0,5	14,1	0,0	57,9					
Maize rudzī [A01] (50g)	3,3	22,8	0,8	110,8					
Ābols (100g)	0,0	12,0	0,0	48,0					
Launags	10,5	30,7	6,0	219,2	Launags				
Augļu salāti ar jogurtu [A07] (300g)	10,5	30,7	6,0	219,2					
Vakariņas	22,5	59,8	25,0	553,6	Vakariņas				
Pelmeņi [A01] (200g)	22,0	54,0	20,0	484,0					
Krējums [A07] (20g)	0,5	0,7	5,0	49,8					
Tēja piparmētru (200g)	0,0	5,1	0,0	19,8					
Uzturvērtības kopā	58,5	233,9	87,0	2149,8	Uzturvērtības kopā	32,4	133,4	69,4	1282,8
Sāļš(g): 4,5000 ; Cukurs(g): 28,0000	35-80	156-321	46-83	1390-2140	Sāļš(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 36,0000	35-80	156-321	46-83	1390-2140
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				
Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25					Sāļš(g): 5-5 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Šaulīte
Medmāsa Ināra Šube

Šaulīte