

Ēdienkarte nedēļai: 27.03.2023. - 31.03.2023.

Birzgales pamatskola

1.-4. klase

Pirmdiena 27.03.2023				Otrdiena 28.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar maltu gaļu [A01] (250g/440,9 kcal) Tomātu mērce (30g/22,6 kcal) Ceptā ābolmaizīte [A01, A07] (100g/173,4 kcal) Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal) Suliņas (200g/0,0 kcal) Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal) Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (200g/136,2 kcal) Cūkgaļas gulašs [A01 A07] (110g/199,0 kcal) Svaigu kāpostu-dillu salāti ar eļļu (120g/80,0 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A01 A07] (130g/172,5 kcal) Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal) Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal) Suliņas (200g/0,0 kcal) Bumbieri (154g/83,6 kcal)			
38,3	123,0	13,6	766,4	34,3	120,6	18,4	782,6
Uzturvērtības kopā 38,3 123,0 13,6 766,4 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 7,1000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 34,3 120,6 18,4 782,6 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 20,6000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			
Trešdiena 29.03.2023				Ceturtdiena 30.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Rīsi (181g/281,2 kcal) Vistas filejas mērce [A01 A07] (110g/175,8 kcal) Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu (107g/101,4 kcal) Jogurta krēms ar ogu ķīseli (150g/321,7 kcal) Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal) Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal) Rīsu galetes (25g/88,3 kcal) Suliņas (200g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu [A01 A07 A10] (270g/299,3 kcal) Biezpiena krēms ar ogu ķīseli [A07] (164g/212,5 kcal) Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal) Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal) Banāni (120g/109,1 kcal) Suliņas (200g/0,0 kcal)			
31,5	135,8	20,1	1029,8	25,5	89,9	30,2	732,2
Uzturvērtības kopā 31,5 135,8 20,1 1029,8 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 23,5000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 25,5 89,9 30,2 732,2 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 21,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			
Piektdiena 31.03.2023							
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal				
Pusdienas Vārīti kartupeļi (200g/136,2 kcal) Zaļumu krējums [A07] (33g/75,0 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01 A03, A10] (109g/240,5 kcal) Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal) Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal) Kāpostu-redīsu salāti ar eļļu (91g/40,8 kcal) Bumbieri (154g/83,6 kcal) Suliņas (200g/0,0 kcal)							
36,3	68,7	24,1	637,5				
Uzturvērtības kopā 36,3 68,7 24,1 637,5 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 0,6000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu							

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tampa