

Ēdienkarte nedēļai: 27.03.2023. - 31.03.2023.

Birzgales pamatskola

5.-9. klase

Pirmdiena 27.03.2023				Otrdiena 28.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (298g/525,6 kcal)				Vārīti kartupeļi (250g/170,2 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				Cūkgaļas gulašs [A01, A07] (120g/217,3 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				Svaigu kāpostu-dīļu salāti ar eļļu (120g/80,0 kcal)			
Ceptā ābolmaizīte [A01, A07] (100g/173,4 kcal)				Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (154g/204,2 kcal)			
Tēja ar cukuru (106g/20,0 kcal)				Ābolu sulas dzēriens (173g/64,8 kcal)			
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
				Bumbieri (154g/83,6 kcal)			
42,7	129,1	14,4	816,7	37,7	150,7	19,7	931,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
42,7	129,1	14,4	816,7	37,7	150,7	19,7	931,4
Sāls(g): 1,2750 ; Cukurs(g): 12,1000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 26,6000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			
Trešdiena 29.03.2023				Ceturtdiena 30.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Rīsi (181g/281,2 kcal)				Soļanka ar krējumu [A01, A07, A10] (280g/310,4 kcal)			
Vistas filejas mērce [A01, A07] (120g/191,6 kcal)				Biezpiena krēms ar ogu ķīseli [A07] (164g/212,5 kcal)			
Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu (107g/101,4 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Jogurta krēms ar ogu ķīseli (189g/405,4 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				Banāni (120g/109,1 kcal)			
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Ābolu sulas dzēriens (173g/64,8 kcal)							
32,0	139,4	21,2	1105,8	25,8	90,5	31,1	743,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
32,0	139,4	21,2	1105,8	25,8	90,5	31,1	743,3
Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 32,4000				Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 21,0000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				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] (20g/54,4 kcal)							
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)							
Kāpostu-redīsu salāti ar eļļu (91g/40,8 kcal)							
Ābolu sulas dzēriens (173g/64,8 kcal)							
Bumbieri (154g/83,6 kcal)							
37,7	95,3	24,5	752,2				
Uzturvērtības kopā							
37,7	95,3	24,5	752,2				
Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 4,0000							
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)				
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)							
Nav atbilstošu MK noteikumu							

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tampa