

Ēdienkarte nedēļai: 18.09.2023. - 22.09.2023.

Birzgales pamatskola
1.-4. klase

Pirmdiena 18.09.2023				Otrdiena 19.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (300g/529,1 kcal)				Kartupeļu-gaļas sautējums (330g/307,4 kcal)			
Jogurts ar augļiem (200g/421,5 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				Skābs krējums [A07] (30g/73,9 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				Rīsu piena zupa [A07] (281g/265,3 kcal)			
Tēja ar cukuru (150g/28,3 kcal)				Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)							
46,4	137,2	12,6	1131,0	40,3	95,8	24,7	765,8
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
46,4	137,2	12,6	1131,0	40,3	95,8	24,7	765,8
Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 18,9000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 6,0000			
(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			
Trešdiena 20.09.2023				Ceturtdiena 21.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Plovs ar cūkgaļu (280g/454,0 kcal)				Frikadeļu zupa ar krējumu [A03, A07 A10] (300g/340,3 kcal)			
Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Rudzu maize [A01] (10g/22,8 kcal)				Āboli (176g/84,5 kcal)			
Paprika (40g/1,0 kcal)				Banānu krēms ar sulas ķīseli [A07] (160g/218,9 kcal)			
Svaigi gurķi (40g/4,5 kcal)				Ābolu sulas dzēriens (100g/37,4 kcal)			
Tēja ar cukuru (60g/11,3 kcal)							
Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (170g/162,5 kcal)							
38,6	113,6	16,5	744,9	35,5	105,1	25,5	792,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
38,6	113,6	16,5	744,9	35,5	105,1	25,5	792,4
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 19,0000				Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 19,4000			
(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			
Piekdiena 22.09.2023							
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal				
Pusdienas							
Vārīti kartupeļi (190g/129,4 kcal)							
Vistas karbonāde [A01 A03] (120g/278,0 kcal)							
Zaļie salāti ar krējumu [A07] (126g/82,5 kcal)							
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)							
Rudzu maize [A01] (10g/22,8 kcal)							
Banāni (120g/109,1 kcal)							
Suliņas (200g/0,0 kcal)							
29,9	75,0	25,6	649,0				
Uzturvērtības kopā							
29,9	75,0	25,6	649,0				
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 0,4000							
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)				
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)							
Nav atbilstošu MK noteikumu							

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tamba