

## Ēdienkarte nedēļai: 18.09.2023. - 22.09.2023.

Birzgales pamatskola

5.-9. klase

Pirmdiena 18.09.2023				Otrdiena 19.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (300g/529,0 kcal)				Kartupeļu-gaļas sautējums (280g/260,7 kcal)			
Jogurts ar augļiem (180g/379,5 kcal)				Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)			
Tēja ar cukuru (106g/20,0 kcal)				Rīsu piena zupa [A07] (281g/265,3 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			
45,5	128,1	12,3	1057,9	35,3	88,6	22,2	695,4
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
45,5	128,1	12,3	1057,9	35,3	88,6	22,2	695,4
<b>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 15,3000</b>				<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 5,8000</b>			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			
<b>Trešdiena 20.09.2023</b>				<b>Ceturtdiena 21.09.2023</b>			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Plovs ar cūkgaļu (270g/437,7 kcal)				Frikadeļu zupa ar krējumu [A03, A07, A10] (270g/306,3 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] (15g/34,2 kcal)				Āboli (176g/84,5 kcal)			
Paprika (40g/1,0 kcal)				Banānu krēms ar sulas ķīseli [A07] (160g/219,2 kcal)			
Svaigi gurķi (50g/5,6 kcal)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (170g/162,5 kcal)							
Suliņas (200g/0,0 kcal)							
38,0	111,1	16,2	729,8	32,6	93,3	24,0	721,3
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
38,0	111,1	16,2	729,8	32,6	93,3	24,0	721,3
<b>Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 16,3000</b>				<b>Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 17,7000</b>			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			
<b>Piektdiena 22.09.2023</b>							
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal				
<b>Pusdienas</b>							
Vārīti kartupeļi (190g/129,4 kcal)							
Vistas karbonāde [A01 A03] (120g/277,9 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)							
29,8	74,8	25,6	648,9				
<b>Uzturvērtības kopā</b>							
29,8	74,8	25,6	648,9				
<b>Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 0,4000</b>							
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)				
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)							
Nav atbilstošu MK noteikumu							

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tamba