

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024.-26.04.2024.

Birzgales pamatskola

1.-4.klase

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (260g/458,5 kcal)				Kāpostu-gaļas sautējums (256g/271,7 kcal)			
Baltmaize [A01] (15g/40,8 kcal)				Auzu pārslu krems ar ogu ķīseli [A01 A07] (164g/257,0 kcal)			
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)				Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)			
Suliņas (200g/0,0 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Āboli (120g/57,6 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Svaigi tomāti (60g/12,8 kcal)				Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
Zemenes ar putukrējumu [A07] (115g/165,0 kcal)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
37,5	118,8	19,7	802,8	35,9	80,4	28,7	721,5
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
37,5	118,8	19,7	802,8	35,9	80,4	28,7	721,5
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,8000				Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 14,0000			
(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			
Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Šķeltie zirņi (160g/213,9 kcal)				Vārīti kartupeļi (200g/136,2 kcal)			
Kūpinātas gaļas-sīpolu mērcīte (50g/149,2 kcal)				Cūkgaļas gulašs [A01 A07] (110g/199,0 kcal)			
Kefīrs [A07] (150g/75,2 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)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Vistas zupa ar krējumu [A07] (280g/265,6 kcal)				Svaigu kāpostu-dillu salāti ar eļļu (91g/61,3 kcal)			
Suliņas (200g/0,0 kcal)				Mannā biezputra ar ābolu sulas ķīseli [A01 A07] (183g/151,8 kcal)			
Smalkmaizītes [A01 A03, A07] (50g/182,7 kcal)							
44,7	102,5	40,3	948,0	31,9	95,4	16,9	659,6
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
44,7	102,5	40,3	948,0	31,9	95,4	16,9	659,6
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 0,6000				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 11,0000			
(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			
Piektdiena 26.04.2024							
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal				
Pusdienas							
Soļanka ar krējumu [A01 A07 A10] (300g/332,6 kcal)							
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)							
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)							
Āboli (176g/84,5 kcal)							
Tēja ar cukuru (106g/20,0 kcal)							
Smalkmaizītes [A01, A03, A07] (50g/182,7 kcal)							
Banāni (120g/109,1 kcal)							
20,2	112,1	33,4	828,8				
Uzturvērtības kopā							
20,2	112,1	33,4	828,8				
Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 5,8000							
(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)							
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)							
Nav atbilstošu MK noteikumu							

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tampa