

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024.-26.04.2024.

Birzgales pamatskola

5.-9.klase

Pirmdienas 22.04.2024				Otrdienas 23.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (280g/493,8 kcal)				Kāpostu-gaļas sautējums (256g/271,7 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Auzu pārslu krems ar ogu ķīseli [A01 A07] (164g/257,0 kcal)			
Rudzu maize [A01] (20g/45,6 kcal)				Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)			
Āboli (120g/57,6 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Svaigi tomāti (60g/12,8 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
Zemenes ar putukrējumu [A07] (115g/165,0 kcal)							
40,6	129,7	20,5	863,8	35,9	80,4	28,7	721,5
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
40,6	129,7	20,5	863,8	35,9	80,4	28,7	721,5
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 13,8000				Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 14,0000			
(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			
Trešdienas 24.04.2024				Ceturtdienas 25.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Šķeltie zirņi (180g/240,6 kcal)				Vārīti kartupeļi (250g/170,2 kcal)			
Kūpinātas gaļas-sīpolu mērcīte (50g/149,2 kcal)				Cūkgaļas gulašs [A01 A07] (120g/217,3 kcal)			
Kefīrs [A07] (170g/85,2 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Rudzu maize [A01] (15g/34,1 kcal)			
Rudzu maize [A01] (15g/34,1 kcal)				Svaigu kāpostu-diļļu salāti ar eļļu (91g/61,3 kcal)			
Vistas zupa ar krējumu [A07] (290g/275,4 kcal)				Mannā biežputra ar ābolu sulas ķīseli [A01 A07] (183g/151,8 kcal)			
				Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
45,0	86,7	35,1	838,9	33,9	101,4	17,7	701,1
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
45,0	86,7	35,1	838,9	33,9	101,4	17,7	701,1
Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 0,6000				Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 13,6000			
(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			
Piekdienas 26.04.2024							
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal				
Pusdienas							
Soļanka ar krējumu [A01 A07 A10] (300g/332,5 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)							
20,0	112,0	33,4	828,7				
Uzturvērtības kopā							
20,0	112,0	33,4	828,7				
Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 5,8000							
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)				
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)							
Nav atbilstošu MK noteikumu							

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tampa