APSTIPRINU
Direktors Valentīns Pastars

Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025.-17.01.2025.

Birzgales pamatskola
1.-4. klase

Pirmdiena 13.01.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (300g/529,0 kcal) Jogurts ar augļiem (180g/125,1 kcal) Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal) Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal) Tomātu mērce (30g/22,6 kcal) Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal) Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
45,5	126,1	12,3	795,5
Uzturvērtības kopā			
45,5	126,1	12,3	795,5
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,0000			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Otrdiena 14.01.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Kartupeļu-gaļas sautējums (280g/260,7 kcal) Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal) Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal) Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal) Suliņas (200g/0,0 kcal) Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal) Rīsu piena zupa [A07] (284g/277,2 kcal)			
35,3	91,6	22,2	707,3
Uzturvērtības kopā			
35,3	91,6	22,2	707,3
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 8,0000			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Trešdiena 15.01.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Rīsi (180g/279,6 kcal) Vistas filejas mērce [A01 A07] (110g/175,8 kcal) Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu (100g/94,7 kcal) Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal) Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal) Piena krēms ar ogu ķīseli [A07] (165g/124,2 kcal) Suliņas (200g/0,0 kcal) Rīsu galetes (25g/88,3 kcal)			
28,9	132,8	19,6	824,0
Uzturvērtības kopā			
28,9	132,8	19,6	824,0
Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Ceturtdiena 16.01.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Soļanka ar krējumu [A01 A07 A10] (300g/325,9 kcal) Biezpiena krēms ar ogu ķīseli [A07] (154g/172,6 kcal) Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal) Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal) Suliņas (200g/0,0 kcal) Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal) Āboli (176g/84,5 kcal) Smalkmaizītes [A01 A03, A07] (50g/182,7 kcal)			
28,2	98,3	40,0	866,3
Uzturvērtības kopā			
28,2	98,3	40,0	866,3
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Piektdiena 17.01.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Vārīti kartupeļi (170g/115,8 kcal) Maltas gaļas mērce [A01 A07] (120g/220,1 kcal) Kāpostu-gurķu salāti ar eļļu (100g/32,4 kcal) Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal) Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal) Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal) Smalkmaizītes [A01 A03, A07] (50g/182,7 kcal)			
33,5	105,1	20,9	740,3
Uzturvērtības kopā			
33,5	105,1	20,9	740,3
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 3,0000			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

SAGATAVOJA
Pavārs: Marika Tampa