APSTIPRINU
Direktors Valentīns Pastars

Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025.-17.01.2025.

Birzgales pamatskola
5.-9. klase

Pirmdiena 13.01.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (300g/529,1 kcal)			
Jogurts ar augļiem (200g/138,7 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)			
Tēja ar cukuru (150g/28,3 kcal)			
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)			
46,4	137,2	12,6	848,2
Uzturvērtības kopā			
46,4	137,2	12,6	848,2
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,1000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Otrdiena 14.01.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Kartupeļu-gaļas sautējums (330g/307,4 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Skābs krējums [A07] (40g/98,5 kcal)			
Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			
Rīsu piena zupa [A07] (284g/277,2 kcal)			
40,6	99,1	27,2	802,3
Uzturvērtības kopā			
40,6	99,1	27,2	802,3
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,0000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Trešdiena 15.01.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Rīsi (200g/310,7 kcal)			
Vistas filejas mērce [A01 A07] (120g/191,6 kcal)			
Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu (120g/113,7 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Piena krēms ar ogu ķīseli [A07] (165g/124,2 kcal)			
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)			
31,2	152,0	21,9	929,5
Uzturvērtības kopā			
31,2	152,0	21,9	929,5
Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 13,0000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
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] (25g/56,9 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
Āboli (176g/84,5 kcal)			
25,1	76,2	33,4	706,3
Uzturvērtības kopā			
25,1	76,2	33,4	706,3
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Piektdiena 17.01.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Vārīti kartupeļi (210g/143,0 kcal)			
Maltas gaļas mērce [A01, A07] (141g/258,5 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)			
38,2	112,0	22,9	805,9
Uzturvērtības kopā			
38,2	112,0	22,9	805,9
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,0000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

SAGATAVOJA
Pavārs: Marika Tampa