

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025.-17.04.2025.

Birzgales pamatskola

1.-4. klase

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaju [A01] (260g/458,5 kcal)				Borščs ar malto gaju [A07] (250g/214,4 kcal)			
Zemenes ar putukrējumu [A07] (115g/165,0 kcal)				Kartupeļu biezenis [A07] (200g/168,1 kcal)			
Svaigi tomāti (60g/12,8 kcal)				Biezpiens ar skābu krējumu [A07] (126g/146,2 kcal)			
Baltmaize [A01] (15g/40,8 kcal)				Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)			
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)				Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				Āboli (120g/57,6 kcal)			
Āboli (120g/57,6 kcal)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Suliņas (200g/0,0 kcal)				Smalkmaizītes [A01, A03, A07] (50g/182,7 kcal)			
37,5	118,8	19,7	802,8	45,5	94,0	30,8	830,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
37,5	118,8	19,7	802,8	45,5	94,0	30,8	830,4
Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(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 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Rīsi (181g/281,2 kcal)				Vistas zupa ar krējumu [A07] (290g/275,4 kcal)			
Vistas filejas mērce [A01 A07] (110g/175,8 kcal)				Plānās pankūkas [A01 A03, A07] (197g/367,0 kcal)			
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)			
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Rīsu galetes (25g/88,3 kcal)				Āboli (176g/84,5 kcal)			
Suliņas (200g/0,0 kcal)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Jogurta krēms ar ogu ķīseli (176g/123,0 kcal)							
Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu (107g/101,4 kcal)							
32,6	129,6	20,6	831,1	27,2	106,9	30,9	811,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
32,6	129,6	20,6	831,1	27,2	106,9	30,9	811,0
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(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			

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tampa