

Ēdienkarte nedēļai: 28.04.2025 - 04.05.2025

Birzgales pamatskola
Grupa: 5-9 klase

Pirmdienas 28.04.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,61
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (280g/493,9 kcal)				0,54
Jogurts ar pārslām (140g/228,9 kcal)				0,40
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				0,09
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				0,32
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,20
44,6	157,2	12,7	921,5	
Uzturvērtības kopā				
44,6	157,2	12,7	921,5	
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 3,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdienas 29.04.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,41
Vistas zupa ar krējumu [A07] (300g/284,8 kcal)				0,59
Kakao putukrējums ar ķīseli [A07] (135g/211,9 kcal)				0,33
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,06
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,04
Banāni (120g/109,1 kcal)				0,38
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
20,9	91,7	31,2	729,1	
Uzturvērtības kopā				
20,9	91,7	31,2	729,1	
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				

Trešdienas 30.04.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,99
Vārīti kartupeļi (210g/143,0 kcal)				0,27
Maltas gaļas mērce [A01, A07] (141g/258,5 kcal)				0,48
Kāpostu-gurķu salāti ar eļļu (100g/32,4 kcal)				0,26
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,06
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,04
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)				0,22
Smalkmaizītes [A01, A03, A07] (50g/182,7 kcal)				0,46
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,20
38,9	129,2	24,3	890,4	
Uzturvērtības kopā				
38,9	129,2	24,3	890,4	
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				

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 472g; Dārzeņi 230g; Kartupeļi 291g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 183g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 126g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tamba