

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025.-17.04.2025.

Birzgales pamatskola

5.-9. klase

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (280g/493,8 kcal)				Borščs ar malto gaļu [A07] (270g/231,3 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Kartupeļu biezenis [A07] (200g/168,1 kcal)			
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)				Biezpiens ar skābu krējumu [A07] (126g/146,2 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Āboli (120g/57,6 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Svaigi tomāti (60g/12,8 kcal)				Āboli (120g/57,6 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)							
Zemenes ar putukrējumu [A07] (115g/165,0 kcal)							
40,6	129,7	20,5	863,7	44,4	78,7	25,1	714,5
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
40,6	129,7	20,5	863,7	44,4	78,7	25,1	714,5
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 13,0000				Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(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			
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] (120g/191,6 kcal)				Plānās pankūkas [A01 A03, A07] (197g/367,0 kcal)			
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Jogurta krēms ar ogu ķīseli (176g/123,0 kcal)				Āboli (176g/84,5 kcal)			
Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu (107g/101,4 kcal)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)							
32,0	129,7	21,2	836,6	27,9	112,4	31,1	838,2
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
32,0	129,7	21,2	836,6	27,9	112,4	31,1	838,2
Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(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			

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tamba