

Ēdienkarte nedēļai: 13.10.2025 - 19.10.2025

Birzgales pamatskola
 Grupa: 5-9 klase

Pirmdiena 13.10.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,59
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (280g/493,9 kcal)				0,55
Zemenes ar putukrējumu [A07] (110g/157,9 kcal)				0,47
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,06
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)				0,05
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				0,09
Āboli (120g/57,6 kcal)				0,13
Svaigi tomāti (60g/12,8 kcal)				0,23
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
40,5	129,1	20,0	856,7	
Uzturvērtības kopā				
40,5	129,1	20,0	856,7	
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,6000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdiena 14.10.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,45
Vārīti kartupeļi (211g/143,0 kcal)				0,27
Cūkgaļas gulašs [A01, A07] (144g/262,5 kcal)				0,49
Svaigu kāpostu-dilļu salāti ar eļļu (91g/61,3 kcal)				0,16
Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (206g/166,4 kcal)				0,22
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,06
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,04
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,20
40,2	114,6	22,1	818,3	
Uzturvērtības kopā				
40,2	114,6	22,1	818,3	
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 15,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdiena 15.10.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				2,17
Plovs ar cūkgaļu (270g/437,8 kcal)				0,55
Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)				0,09
Baltmaize [A01] (25g/68,0 kcal)				0,07
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)				0,05
Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)				0,33
Paprika (70g/1,8 kcal)				0,46
Jogurta krēms ar ogu ķīseli (176g/123,0 kcal)				0,40
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)				0,22
41,0	131,4	17,2	823,6	
Uzturvērtības kopā				
41,0	131,4	17,2	823,6	
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,0000				
(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 661g; Dārzeņi 431g; Kartupeļi 438g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 415g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 275g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdiena 16.10.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,74
Frikadeļu zupa ar krējumu [A03, A07, A10] (288g/326,6 kcal)				0,62
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,06
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,06
Banānu krēms ar sulas ķīseli [A07] (182g/222,9 kcal)				0,37
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)				0,22
Bumbieri (154g/83,6 kcal)				0,41
35,0	112,8	25,7	822,4	
Uzturvērtības kopā				
35,0	112,8	25,7	822,4	
Sāls(g): 1,1000 ; 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 17.10.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,97
Vārīti kartupeļi (150g/102,2 kcal)				0,20
Cepti vistu šķiņķīši (128g/267,1 kcal)				0,98
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,06
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,06
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,20
Zaļie salāti ar krējumu [A07] (126g/82,5 kcal)				0,46
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
34,3	70,4	26,8	659,6	
Uzturvērtības kopā				
34,3	70,4	26,8	659,6	
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				