

Ēdienkarte nedēļai: 13.10.2025 - 19.10.2025

Birzgales pamatskola
Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 13.10.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,73
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (250g/440,9 kcal)				0,49
Zemenes ar putukrējumu [A07] (100g/143,5 kcal)				0,42
Svaigi tomāti (60g/12,8 kcal)				0,23
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)				0,05
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				0,09
Āboli (120g/57,6 kcal)				0,13
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,29
35,7	111,7	18,0	750,1	
Uzturvērtības kopā				
35,7	111,7	18,0	750,1	
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 8,7000				
(12-38) (55-113) (16-29) (490-750)				
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdiena 14.10.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,75
Vārīti kartupeļi (211g/143,0 kcal)				0,27
Cūkgaļas gulašs [A01, A07] (144g/262,5 kcal)				0,49
Svaigu kāpostu-dillu salāti ar eļļu (91g/61,3 kcal)				0,16
Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (206g/166,4 kcal)				0,22
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,29
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,06
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,06
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,20
40,8	116,5	22,2	829,0	
Uzturvērtības kopā				
40,8	116,5	22,2	829,0	
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 12,0000				
(12-38) (55-113) (16-29) (490-750)				
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdiena 15.10.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				2,15
Plovs ar cūkgaļu (270g/437,8 kcal)				0,55
Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)				0,09
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,06
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,04
Svaigi gurķi (70g/7,8 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
40,5	126,2	16,9	798,6	
Uzturvērtības kopā				
40,5	126,2	16,9	798,6	
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,0000				
(12-38) (55-113) (16-29) (490-750)				
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 661g; Dārzeņi 429g; Kartupeļi 438g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 407g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 275g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdiena 16.10.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,81
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
Bumbieri (154g/83,6 kcal)				0,41
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,29
35,0	93,3	25,7	744,4	
Uzturvērtības kopā				
35,0	93,3	25,7	744,4	
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,0000				
(12-38) (55-113) (16-29) (490-750)				
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Piektdiena 17.10.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,98
Vārīti kartupeļi (150g/102,2 kcal)				0,20
Cepti vistu šķiņķīši (128g/267,1 kcal)				0,98
Baltmaize [A01] (25g/68,0 kcal)				0,07
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
34,7	73,2	26,9	673,2	
Uzturvērtības kopā				
34,7	73,2	26,9	673,2	
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,0000				
(12-38) (55-113) (16-29) (490-750)				
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				