

Ēdienkarte nedēļai: 10.11.2025 - 16.11.2025

Birzgales pamatskola

Grupa: 5-9 klase

Pirmdienas 10.11.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,39
Jogurts ar augļiem (180g/124,9 kcal)				0,34
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)				0,03
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				0,09
Tēja ar cukuru (150g/28,3 kcal)				0,02
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				0,22
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (298g/525,6 kcal)				0,66
45,4	132,0	12,3	819,5	
Uzturvērtības kopā				
45,4	132,0	12,3	819,5	
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 7,1000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdienas 11.11.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,45
Kāpostu-gaļas sautējums (256g/271,7 kcal)				0,62
Auzu pārslu krems ar ogu ķīseli [A01, A07] (164g/257,0 kcal)				0,36
Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)				0,28
Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)				0,12
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
35,9	80,4	28,7	721,5	
Uzturvērtības kopā				
35,9	80,4	28,7	721,5	
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 12.11.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,47
Soļanka ar krējumu [A01, A07, A10] (300g/325,9 kcal)				0,78
Biezpiena krēms ar ogu ķīseli [A07] (154g/172,6 kcal)				0,41
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,21
25,1	76,2	33,4	706,3	
Uzturvērtības kopā				
25,1	76,2	33,4	706,3	
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				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 55g; Augļi un ogas 396g; Dārzeņi 383g; Kartupeļi 427g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 266g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 242g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tamba

Ceturtdiena 13.11.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,92
Vārīti kartupeļi (170g/115,8 kcal)				0,17
Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A10] (109g/240,5 kcal)				0,57
Zaļie salāti ar eļļu (97g/28,9 kcal)				0,39
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,1 kcal)				0,02
Zaļumu krējums [A07] (50g/117,2 kcal)				0,25
Smalkmaizītes [A01, A03, A07] (50g/182,7 kcal)				0,50
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
38,9	75,2	33,6	758,4	
Uzturvērtības kopā				
38,9	75,2	33,6	758,4	
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 3,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Piektdiena 14.11.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,98
Dārzeņu rosols [A03, A07, A10] (280g/272,3 kcal)				0,70
Vistas zupa ar krējumu [A07] (290g/275,4 kcal)				0,58
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Ābolu sulas dzēriens (173g/64,8 kcal)				0,17
Mandarīni (150g/52,5 kcal)				0,47
23,4	96,2	33,5	776,3	
Uzturvērtības kopā				
23,4	96,2	33,5	776,3	
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				