

Ēdienkarte nedēļai: 01.12.2025 - 07.12.2025

Birzgales pamatskola
Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 01.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,88
Griķi (181g/262,8 kcal)				0,19
Maltas gaļas mērce [A01, A07] (140g/258,5 kcal)				0,56
Jogurts (180g/130,5 kcal)				0,34
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,21
Marinēti gurķi (70g/7,4 kcal)				0,26
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,1 kcal)				0,02
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,29
45,4	103,9	23,2	805,0	
Uzturvērtības kopā				
45,4	103,9	23,2	805,0	
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 0,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdiena 02.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,94
Plovs ar cūkgaļu (270g/437,8 kcal)				0,63
Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)				0,12
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Svaigi gurķi (70g/7,8 kcal)				0,28
Paprika (70g/1,8 kcal)				0,32
Jogurta krēms ar ogu ķīseli (176g/123,0 kcal)				0,32
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				

Trešdiena 03.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,53
Šķeltie zirņi (160g/213,9 kcal)				0,09
Kūpinātas gaļas-sīpolu mērcīte (50g/149,2 kcal)				0,31
Kefīrs [A07] (150g/75,2 kcal)				0,25
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Vistas zupa ar krējumu [A07] (280g/265,6 kcal)				0,56
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,29
41,0	75,5	33,6	765,3	
Uzturvērtības kopā				
41,0	75,5	33,6	765,3	
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 0,0000				
(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 365g; Dārzeņi 299g; Kartupeļi 341g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 259g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 508g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tamba

Ceturtdiena 04.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,78
Kartupeļu biezenis [A07] (250g/210,1 kcal)				0,34
Cūkgaļas cīsiņi [A07] (80g/195,2 kcal)				0,54
Marinētu dārzeņu salāti (131g/77,3 kcal)				0,25
Biezais augļu ķīselis ar pienu [A07] (196g/130,3 kcal)				0,32
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,29
22,3	80,1	31,4	686,3	
Uzturvērtības kopā				
22,3	80,1	31,4	686,3	
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 13,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Piektdiena 05.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				2,25
Frikadeļu zupa ar krējumu [A03, A07, A10] (288g/326,6 kcal)				0,66
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Banānu krēms ar sulas ķīseli [A07] (182g/222,9 kcal)				0,41
Bumbieri (154g/83,6 kcal)				0,33
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,29
Smalkmaizītes [A01, A03, A07] (50g/182,7 kcal)				0,50
38,7	120,3	32,4	927,1	
Uzturvērtības kopā				
38,7	120,3	32,4	927,1	
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				