

Ēdienkarte nedēļai: 01.12.2025 - 07.12.2025

Birzgales pamatskola

Grupa: 5-9 klase

Pirmdienā 01.12.2025				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				1,63
Griķi (181g/262,8 kcal)				0,19
Maļtas gaļas mērce [A01, A07] (141g/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] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
46,7	117,3	23,5	867,0	
Uzturvērtības kopā				
46,7	117,3	23,5	867,0	
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdienā 02.12.2025				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				1,95
Plovs ar cūkgaļu (270g/437,8 kcal)				0,63
Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)				0,12
Baltmaize [A01] (25g/68,0 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)				0,03
Svaigi gurķi (70g/7,9 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
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				

Trešdienā 03.12.2025				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				1,32
Šķēlīte zirnī (180g/240,6 kcal)				0,10
Kūpinātas gaļas-sīpolu mērcīte (50g/149,2 kcal)				0,31
Kefīrs [A07] (170g/85,2 kcal)				0,29
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Vistas zupa ar krējumu [A07] (290g/275,4 kcal)				0,57
45,0	86,7	35,1	839,0	
Uzturvērtības kopā				
45,0	86,7	35,1	839,0	
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 0,0000				
(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 365g; Dārzeņi 300g; Kartupeļi 344g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 260g; Piena, kefīrs, jogurts vai citi skābspiena produkti 509g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tamba

Ceturtdiena 04.12.2025				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				1,52
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
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Biezais augļu ķīselis ar pienu [A07] (196g/130,3 kcal)				0,32
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
23,6	90,5	31,7	736,2	
Uzturvērtības kopā				
23,6	90,5	31,7	736,2	
Sāls(g): 0,9000 ; 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 05.12.2025				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				1,68
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
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)				0,22
Bumbieri (154g/83,6 kcal)				0,33
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				