

Ēdienkarte nedēļai: 08.12.2025 - 14.12.2025

Birzgales pamatskola
 Grupa: 1-4 klase

Pirmdienas 08.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,42
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (250g/440,9 kcal)				0,50
Jogurts ar pārslām (120g/196,2 kcal)				0,24
Baltmaize [A01] (15g/40,8 kcal)				0,02
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)				0,03
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				0,09
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,31
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				0,22
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
39,9	131,3	10,2	776,2	
Uzturvērtības kopā				
39,9	131,3	10,2	776,2	
Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 3,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdienas 09.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,93
Kartupeļu-gaļas sautējums (280g/260,7 kcal)				0,52
Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)				0,12
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)				0,03
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,31
Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)				0,28
Rīsu piena zupa [A07] (284g/277,2 kcal)				0,43
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,21
36,0	108,8	23,6	791,8	
Uzturvērtības kopā				
36,0	108,8	23,6	791,8	
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 8,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdienas 10.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,81
Vārīti kartupeļi (170g/115,8 kcal)				0,17
Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A10] (109g/240,5 kcal)				0,49
Zaļie salāti ar eļļu (97g/28,9 kcal)				0,36
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				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 55g; Augļi un ogas 316g; Dārzeņi 372g; Kartupeļi 393g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 270g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 433g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdiena 11.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,87
Rīsi (150g/233,0 kcal)				0,16
Vistas filejas mērce [A01, A07] (120g/192,9 kcal)				0,70
Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu (107g/101,4 kcal)				0,14
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Rīsu galetes (25g/88,3 kcal)				0,27
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,31
Jogurta krēms ar ogu ķīseli (150g/104,9 kcal)				0,27
31,3	110,8	20,8	754,7	
Uzturvērtības kopā				
31,3	110,8	20,8	754,7	
Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 6,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Piektdiena 12.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,96
Soļanka ar krējumu [A01, A07, A10] (300g/325,9 kcal)				0,78
Biezpiena krēms ar ogu ķīseli [A07] (154g/172,6 kcal)				0,45
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,31
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
Mandarīni (140g/49,0 kcal)				0,36
24,9	64,6	32,2	648,1	
Uzturvērtības kopā				
24,9	64,6	32,2	648,1	
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				