

Ēdienkarte nedēļai: 08.12.2025 - 14.12.2025

Birzgales pamatskola
 Grupa: 5-9 klase

Pirmdiena 08.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,13
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (250g/441,0 kcal)				0,50
Jogurts ar pārslām (140g/228,9 kcal)				0,28
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				0,09
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				0,22
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
40,2	132,5	10,5	784,1	
Uzturvērtības kopā				
40,2	132,5	10,5	784,1	
Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 3,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdiena 09.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,78
Kartupeļu-gaļas sautējums (330g/307,4 kcal)				0,61
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Skābs krējums [A07] (40g/98,5 kcal)				0,19
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
41,3	116,3	28,6	886,8	
Uzturvērtības kopā				
41,3	116,3	28,6	886,8	
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdiena 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				
(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 64g; Augļi un ogas 316g; Dārzeņi 377g; Kartupeļi 422g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 293g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 477g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdiena 11.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,76
Rīsi (181g/281,2 kcal)				0,19
Vistas filejas mērce [A01, A07] (144g/231,4 kcal)				0,84
Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu (107g/101,4 kcal)				0,14
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Jogurta krēms ar ogu ķīseli (176g/123,0 kcal)				0,32
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)				0,24
35,4	131,1	23,5	876,4	
Uzturvērtības kopā				
35,4	131,1	23,5	876,4	
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Piektdiena 12.12.2025				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,74
Sojanka ar krējumu [A01, A07, A10] (300g/325,9 kcal)				0,78
Biezpiena krēms ar ogu ķīseli [A07] (180g/201,7 kcal)				0,53
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
Mandarīni (140g/49,0 kcal)				0,36
27,3	72,3	33,6	699,9	
Uzturvērtības kopā				
27,3	72,3	33,6	699,9	
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 14,7000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				