

Ēdienkarte nedēļai: 12.01.2026 - 18.01.2026

Birzgales pamatskola
 Grupa: 1-4 klase

Pirmdienas 12.01.2026				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				2,38
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (250g/440,9 kcal)				1,78
Zemenes ar putukrējumu [A07] (100g/143,5 kcal)				0,33
Svaigi tomāti (60g/12,8 kcal)				0,16
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (10g/22,8 kcal)				0,01
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				0,08
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
34,6	98,1	16,9	681,8	
Uzturvērtības kopā				
34,6	98,1	16,9	681,8	
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 11,7000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdienas 13.01.2026				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				1,89
Kartupeļu biezenis [A07] (220g/184,9 kcal)				0,30
Biezpiens ar skābu krējumu [A07] (100g/116,1 kcal)				0,50
Cūkgaļas cīsiņi [A07] (80g/195,2 kcal)				0,51
Rīsu krems ar ogu ķīseli [A07] (168g/166,0 kcal)				0,24
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,1 kcal)				0,02
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,31
35,0	78,1	30,3	723,5	
Uzturvērtības kopā				
35,0	78,1	30,3	723,5	
Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdienas 14.01.2026				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				1,68
Rīsi ar dārzeņiem (150g/229,3 kcal)				0,21
Cepti vistu šķiņķīši (110g/229,6 kcal)				0,74
Dārzeņu salāti ar krējumu [A07] (100g/66,3 kcal)				0,34
Vaniļas krēms ar ogu ķīseli [A07] (130g/174,9 kcal)				0,35
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,1 kcal)				0,02
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
34,0	85,0	33,3	773,4	
Uzturvērtības kopā				
34,0	85,0	33,3	773,4	
Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 12,5000				
(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 79g; Augļi un ogas 330g; Dārzeņi 254g; Kartupeļi 398g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 263g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 358g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdienas 15.01.2026				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				1,95
Kartupeļu-gaļas sautējums (260g/242,1 kcal)				0,48
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
Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)				0,39
Rīsu piena zupa [A07] (250g/244,0 kcal)				0,38
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,21
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,31
33,4	101,8	22,2	740,0	
Uzturvērtības kopā				
33,4	101,8	22,2	740,0	
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 7,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Piektdienas 16.01.2026				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				1,70
Vistas zupa ar krējumu [A07] (300g/284,8 kcal)				0,56
Kakao putukrējums ar ķīseli [A07] (135g/211,9 kcal)				0,45
Baltmaize [A01] (15g/40,8 kcal)				0,02
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,31
Bumbiņi (154g/83,6 kcal)				0,33
19,5	79,9	31,5	676,0	
Uzturvērtības kopā				
19,5	79,9	31,5	676,0	
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				