

APSTIPRINU
Direktors Valentīns Pastars

Ēdienkarte nedēļai: 12.01.2026 - 18.01.2026

Birzgaļes pamatskola
Grupa: 1-4 klase

Pirmdienā 12.01.2026					Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		EUR
Pusdienas					2,38
Makaroni ar maņu gaļu [A07] (250g/440,9 kcal)					1,78
Zemmes ar putukrējumu [A07] (100g/143,5 kcal)					0,33
Svaigi iomāti (60g/12,8 kcal)					0,16
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)					0,01
Rudzu maize [A01] (10g/22,8 kcal)					0,01
Tomaņu 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					

Otrdienā 13.01.2026					Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		EUR
Pusdienas					1,89
Kartupeļu biezenis [A07] (220g/184,9 kcal)					0,30
Biezpiens ar skābu krējumu [A07] (100g/116,1 kcal)					0,50
Cukūrgaļas cisiņi [A07] (80g/155,2 kcal)					0,51
Rīsu krems ar ogu ķiseļi [A07] (168g/166,0 kcal)					0,24
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)					0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,1 kcal)					0,02
Sulīņas (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					

Trešdienā 14.01.2026					Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		EUR
Pusdienas					1,68
Rīsi ar dārzeņiem (150g/229,3 kcal)					0,21
Cepti vīstū šķiņķīši (110g/229,6 kcal)					0,74
Dārzeņu salāti ar krējumu [A07] (100g/66,3 kcal)					0,34
Vanīļas krēms ar ogu ķiseļi [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; Piena, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 358g;

Sagatavoja: Pavārs Mariņa Tamba

Ceturtdienā 15.01.2026					Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		EUR
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
Aboli (176g/84,5 kcal)					0,21
Sulīņas (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					

Piektdienā 16.01.2026					Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal		EUR
Pusdienas					1,70
Vistas zupa ar krējumu [A07] (300g/284,8 kcal)					0,56
Kakao putukrējums ar ķiseļi [A07] (135g/211,9 kcal)					0,45
Baltmaize [A01] (15g/40,8 kcal)					0,02
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)					0,03
Sulīņas (200g/0,0 kcal)					0,31
Bumbieri (154g/83,6 kcal)					0,33
19,5	79,9	31,5	678,0		
Uzturvērtības kopā					
19,5	79,9	31,5	678,0		
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					

Ēdienkarte nedēļai: 12.01.2026 - 18.01.2026

Birzgales pamatskola

Grupa: 5-9 klase

Pirmdiena 12.01.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				2,63
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (280g/493,9 kcal)				2,00
Zemenes ar putukrējumu [A07] (110g/157,9 kcal)				0,36
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
Svaigi tomāti (60g/12,8 kcal)				0,16
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
38,6	107,0	18,6	749,2	
Uzturvērtības kopā				
38,6	107,0	18,6	749,2	
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,6000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdiena 13.01.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,77
Kartupeļu biezenis [A07] (250g/210,1 kcal)				0,34
Biezpiens ar skābu krējumu [A07] (126g/146,2 kcal)				0,64
Cūkgaļas cisiņi [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
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
39,6	85,2	32,6	790,8	
Uzturvērtības kopā				
39,6	85,2	32,6	790,8	
Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 13,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdiena 14.01.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,84
Rīsi ar dārzeņiem (177g/270,6 kcal)				0,24
Cepti vistu šķiņķīši (128g/267,1 kcal)				0,87
Dārzenu salāti ar krējumu [A07] (100g/66,3 kcal)				0,34
Vanīļas 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
38,7	93,9	36,0	852,2	
Uzturvērtības kopā				
38,7	93,9	36,0	852,2	
Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 12,5000				
(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 100g; Augļi un ogas 330g; Dārzeņi 257g; Kartupeļi 445g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 296g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 384g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdiena 15.01.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,76
Kartupeļu-gaļas sautējums (300g/279,4 kcal)				0,56
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,1 kcal)				0,02
Skābs krējums [A07] (40g/98,5 kcal)				0,19
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
36,6	98,0	26,6	775,6	
Uzturvērtības kopā				
36,6	98,0	26,6	775,6	
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 7,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Piektdiena 16.01.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,41
Vistas zupa ar krējumu [A07] (300g/284,8 kcal)				0,56
Kakao putukrējums ar ķīseli [A07] (135g/211,9 kcal)				0,45
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Bumbieri (154g/83,6 kcal)				0,33
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
19,9	85,6	31,6	703,6	
Uzturvērtības kopā				
19,9	85,6	31,6	703,6	
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				