

Ēdienkarte nedēļai: 16.02.2026 - 22.02.2026

Birzgaļes pamatskola

Grupa: 1-4 klase

Pirmdienas 16.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,50
Jogurts ar augļiem (150g/104,3 kcal)				0,28
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				0,08
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				0,28
Makaroni ar maņu gaju [A01] (250g/440,9 kcal)				0,50
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,31
38,5	107,1	10,5	674,6	
Uzturvērtības kopā				
38,5	107,1	10,5	674,6	
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 0,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdienas 17.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,37
Vārīti kartupeļi (200g/135,5 kcal)				0,19
Cūkgaļas gulašs [A01, A07] (144g/262,5 kcal)				0,56
Svaigu kāpostu-dillu salāti ar eļļu (91g/61,3 kcal)				0,11
Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (180g/145,5 kcal)				0,27
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,1 kcal)				0,02
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,21
38,6	100,6	21,6	750,6	
Uzturvērtības kopā				
38,6	100,6	21,6	750,6	
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,7000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdienas 18.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,69
Šķeltie zirņi (160g/213,9 kcal)				0,09
Kūpinātas gaļas-sīpolu mērcīte (50g/149,2 kcal)				0,19
Kefīrs [A07] (150g/75,2 kcal)				0,25
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Vistas zupa ar krējumu [A07] (280g/265,6 kcal)				0,52
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,31
Smalkmaizītes [A01, A03, A07] (50g/182,7 kcal)				0,30
44,7	102,5	40,3	948,0	
Uzturvērtības kopā				
44,7	102,5	40,3	948,0	
Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 0,0000				
(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 54g; Augļi un ogas 374g; Dārzeņi 318g; Kartupeļi 333g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 250g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 318g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tamba

Ceturtdiena 19.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,63
Plovs ar cūkgaļu (280g/454,0 kcal)				0,65
Skābs krējums [A07] (15g/37,0 kcal)				0,07
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Svaigi gurķi (40g/4,5 kcal)				0,21
Paprika (40g/1,0 kcal)				0,20
Piena krēms ar ogu ķīseli [A07] (165g/124,2 kcal)				0,23
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)				0,24
36,9	124,8	13,9	760,1	
Uzturvērtības kopā				
36,9	124,8	13,9	760,1	
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				

Piektdiena 20.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,89
Sojanka ar krējumu [A01, A07, A10] (300g/325,9 kcal)				0,73
Biezpiena krēms ar ogu ķīseli [A07] (150g/168,1 kcal)				0,44
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Mandarīni (140g/49,0 kcal)				0,36
Suliņas (200g/0,0 kcal)				0,31
24,6	61,2	32,0	631,6	
Uzturvērtības kopā				
24,6	61,2	32,0	631,6	
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				