

Ēdienkarte nedēļai: 16.02.2026 - 22.02.2026

Birzgaļes pamatskola
 Grupa: 5-9 klase

Pirmdiena 16.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,38
Jogurts ar augļiem (180g/124,9 kcal)				0,34
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)				0,03
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				0,08
Tēja ar cukuru (150g/28,3 kcal)				0,02
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				0,28
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (298g/525,6 kcal)				0,60
45,4	132,0	12,3	819,5	
Uzturvērtības kopā				
45,4	132,0	12,3	819,5	
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 7,1000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdiena 17.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,45
Vārīti kartupeļi (211g/143,0 kcal)				0,20
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] (206g/166,4 kcal)				0,31
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,21
40,2	114,6	22,1	818,3	
Uzturvērtības kopā				
40,2	114,6	22,1	818,3	
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 15,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdiena 18.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,17
Šķeltie zirņi (180g/240,6 kcal)				0,10
Kūpinātas gaļas-sīpolu mērcīte (50g/149,2 kcal)				0,19
Kefīrs [A07] (170g/85,2 kcal)				0,29
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Vistas zupa ar krējumu [A07] (290g/275,4 kcal)				0,54
45,0	86,7	35,1	839,0	
Uzturvērtības kopā				
45,0	86,7	35,1	839,0	
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 0,0000				
(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 54g; Augļi un ogas 562g; Dārzeņi 322g; Kartupeļi 347g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 266g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 355g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdiena 19.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,68
Plovs ar cūkgaļu (291g/471,8 kcal)				0,67
Skābs krējums [A07] (20g/49,3 kcal)				0,10
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				0,02
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				0,01
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
38,3	127,6	15,4	790,2	
Uzturvērtības kopā				
38,3	127,6	15,4	790,2	
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				

Piektdiena 20.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,80
Soļanka 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] (25g/56,9 kcal)				0,03
Mandarīni (140g/49,0 kcal)				0,36
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,21
26,0	83,3	33,5	738,8	
Uzturvērtības kopā				
26,0	83,3	33,5	738,8	
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				