

## Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Birzgales pamatskola  
 Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 02.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,82</b>
				0,50
				0,33
				0,28
				0,01
				0,01
				0,08
				0,01
				0,29
				0,31
<b>36,4</b>	<b>123,3</b>	<b>17,0</b>	<b>790,9</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>36,4</b>	<b>123,3</b>	<b>17,0</b>	<b>790,9</b>	
<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 11,7000</b>				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdiena 03.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,30</b>
				0,19
				0,56
				0,11
				0,20
				0,01
				0,02
				0,21
<b>38,6</b>	<b>100,6</b>	<b>21,6</b>	<b>750,6</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>38,6</b>	<b>100,6</b>	<b>21,6</b>	<b>750,6</b>	
<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,7000</b>				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdiena 04.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>2,01</b>
				0,62
				0,12
				0,03
				0,02
				0,39
				0,32
				0,28
				0,23
<b>40,5</b>	<b>126,2</b>	<b>16,9</b>	<b>798,6</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>40,5</b>	<b>126,2</b>	<b>16,9</b>	<b>798,6</b>	
<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				
(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 450g; Dārzeņi 346g; Kartupeļi 445g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 249g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 375g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdiena 05.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,75</b>
				0,30
				0,40
				0,51
				0,20
				0,01
				0,02
				0,31
<b>35,0</b>	<b>78,1</b>	<b>30,3</b>	<b>723,5</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>35,0</b>	<b>78,1</b>	<b>30,3</b>	<b>723,5</b>	
<b>Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Piektdiena 06.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,64</b>
				0,56
				0,39
				0,02
				0,03
				0,31
				0,33
<b>19,5</b>	<b>79,9</b>	<b>31,5</b>	<b>678,0</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>19,5</b>	<b>79,9</b>	<b>31,5</b>	<b>678,0</b>	
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				