

Ēdienkarte nedēļai: 02.02.2026 - 08.02.2026

Birzgales pamatskola
 Grupa: 5-9 klase

Pirmdiena 02.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,60
				0,56
				0,36
				0,01
				0,01
				0,08
				0,28
				0,01
				0,29
40,4	132,2	18,7	858,3	
Uzturvērtības kopā				
40,4	132,2	18,7	858,3	
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 03.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,37
				0,20
				0,56
				0,11
				0,23
				0,03
				0,02
				0,01
				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 04.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				2,02
				0,62
				0,12
				0,03
				0,03
				0,39
				0,32
				0,28
				0,23
41,0	131,4	17,2	823,6	
Uzturvērtības kopā				
41,0	131,4	17,2	823,6	
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,0000				
(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 100g; Augļi un ogas 450g; Dārzeni 347g; Kartupeļi 479g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 257g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 400g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdiena 05.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,60
				0,34
				0,51
				0,51
				0,20
				0,01
				0,02
				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				

Piektdiena 06.02.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,35
				0,56
				0,39
				0,03
				0,03
				0,33
				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				