

Ēdienkarte nedēļai: 30.03.2026 - 05.04.2026

Birzgales pamatskola

Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 30.03.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,83
	Griķi (150g/217,8 kcal)			0,16
	Maltas gaļas mērce [A01, A07] (120g/221,6 kcal)			0,48
	Marinēti gurķi (50g/5,3 kcal)			0,20
	Zemenes ar putukrējumu [A07] (115g/165,0 kcal)			0,38
	Āboli (150g/72,0 kcal)			0,27
	Suliņas (200g/0,0 kcal)			0,31
	Rudzu maize [A01] (15g/34,1 kcal)			0,02
	Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)			0,01
34,7	91,0	26,9	743,0	
Uzturvērtības kopā				
34,7	91,0	26,9	743,0	
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 10,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdiena 31.03.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,80
	Skābeņu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu [A01, A03, A07] (325g/266,6 kcal)			0,71
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli [A07] (160g/179,3 kcal)			0,42
	Banāni (120g/109,1 kcal)			0,29
	Baltmaize [A01] (25g/68,0 kcal)			0,03
	Rudzu maize [A01] (30g/68,3 kcal)			0,04
	Suliņas (200g/0,0 kcal)			0,31
33,1	89,2	22,5	691,3	
Uzturvērtības kopā				
33,1	89,2	22,5	691,3	
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,4000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdiena 01.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,90
	Vārīti kartupeļi (200g/135,5 kcal)			0,19
	Cūkgaļas gulašs [A01, A07] (144g/262,5 kcal)			0,56
	Svaigu kāpostu-dijļu salāti ar eļļu (91g/61,3 kcal)			0,11
	Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (180g/145,5 kcal)			0,19
	Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)			0,01
	Rudzu maize [A01] (15g/34,1 kcal)			0,02
	Āboli (176g/84,5 kcal)			0,32
	Smalkmaizītes [A01, A03, A07] (60g/219,2 kcal)			0,50
43,0	133,0	29,6	969,8	
Uzturvērtības kopā				
43,0	133,0	29,6	969,8	
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				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 57g; Augļi un ogas 622g; Dārzeņi 138g; Kartupeļi 355g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 205g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 222g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdiena 02.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,55
	Vistas zupa ar krējumu [A07] (290g/275,4 kcal)			0,54
	Plānās pankūkas [A01, A03, A07] (197g/367,0 kcal)			0,34
	Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)			0,01
	Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			0,03
	Āboli (176g/84,5 kcal)			0,32
	Suliņas (200g/0,0 kcal)			0,31
27,2	106,9	30,9	811,0	
Uzturvērtības kopā				
27,2	106,9	30,9	811,0	
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				