

## Ēdienkarte nedēļai: 30.03.2026 - 05.04.2026

Birzgales pamatskola

Grupa: 5-9 klase

Pirmdiena 30.03.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,64</b>
	Griķi (170g/246,8 kcal)			0,18
	Maitas gaļas mērce [A01, A07] (120g/221,6 kcal)			0,48
	Marinēti gurķi (70g/7,4 kcal)			0,28
	Zemenes ar putukrējumu [A07] (115g/165,0 kcal)			0,38
	Āboli (150g/72,0 kcal)			0,27
	Tēja ar cukuru (106g/20,0 kcal)			0,01
	Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)			0,01
	Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			0,03
<b>36,6</b>	<b>106,7</b>	<b>27,2</b>	<b>816,9</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>36,6</b>	<b>106,7</b>	<b>27,2</b>	<b>816,9</b>	
<b>Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,0000</b>				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdiena 31.03.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,50</b>
	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
	Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			0,01
<b>33,1</b>	<b>92,2</b>	<b>22,5</b>	<b>703,3</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>33,1</b>	<b>92,2</b>	<b>22,5</b>	<b>703,3</b>	
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,4000</b>				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdiena 01.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,47</b>
	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)			0,22
	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)			0,32
<b>40,2</b>	<b>114,6</b>	<b>22,1</b>	<b>818,3</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>40,2</b>	<b>114,6</b>	<b>22,1</b>	<b>818,3</b>	
<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 15,0000</b>				
(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 57g; Augļi un ogas 622g; Dārzeņi 138g; Kartupeļi 366g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 205g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 235g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdiena 02.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,57</b>
	Vistas zupa ar krējumu [A07] (290g/275,4 kcal)			0,54
	Plānās pankūkas [A01, A03, A07] (197g/367,0 kcal)			0,34
	Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			0,03
	Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			0,03
	Āboli (176g/84,5 kcal)			0,32
	Suliņas (200g/0,0 kcal)			0,31
<b>27,9</b>	<b>112,4</b>	<b>31,1</b>	<b>838,2</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>27,9</b>	<b>112,4</b>	<b>31,1</b>	<b>838,2</b>	
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				