

Ēdienkarte nedēļai: 27.04.2026 - 03.05.2026

Birzgales pamatskola
 Grupa: 5-9 klase

Pirmdiena 27.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,54
Rīsi (181g/281,2 kcal)				0,19
Gaļas mērcīte [A07] (136g/201,9 kcal)				0,59
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				0,36
Jogurts ar augļiem (170g/117,9 kcal)				0,33
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				0,01
37,0	119,1	13,3	742,5	
Uzturvērtības kopā				
37,0	119,1	13,3	742,5	
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 3,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdiena 28.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,55
Biešu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu [A07] (323g/253,4 kcal)				0,51
Kakao putukrējums ar ķīseli [A07] (130g/204,1 kcal)				0,37
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Banāni (120g/109,1 kcal)				0,29
Āboli (176g/84,5 kcal)				0,32
23,6	103,5	28,4	762,4	
Uzturvērtības kopā				
23,6	103,5	28,4	762,4	
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				

Trešdiena 29.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,47
Vārti kartupeļi (211g/143,0 kcal)				0,20
Cūkgaļas gulašs [A01, A07] (144g/262,5 kcal)				0,56
Svaigu kāpostu-dīļu 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
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				

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 727g; Dārzeņi 276g; Kartupeļi 366g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 248g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 254g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tampa

Ceturtdiena 30.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
Pusdienas				1,47
Frikadeļu zupa ar krējumu [A03, A07, A10] (288g/326,6 kcal)				0,66
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				0,03
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				0,03
Banānu krēms ar sulas ķīseli [A07] (182g/222,9 kcal)				0,42
Bumbieri (154g/83,6 kcal)				0,33
35,0	93,3	25,7	744,4	
Uzturvērtības kopā				
35,0	93,3	25,7	744,4	
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,0000				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				