

Ēdienkarte nedēļai: 13.04.2026 - 19.04.2026

Birzgales pamatskola
 Grupa: 1-4 klase

| Pirmdiena 13.04.2026 | | | | Cena, |
|--|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | EUR |
| Pusdienas | | | | 1,71 |
| | | | | 0,19 |
| | | | | 0,56 |
| | | | | 0,31 |
| | | | | 0,02 |
| | | | | 0,03 |
| | | | | 0,01 |
| | | | | 0,31 |
| | | | | 0,28 |
| 42,9 | 96,2 | 20,3 | 736,7 | |
| Uzturvērtības kopā | | | | |
| 42,9 | 96,2 | 20,3 | 736,7 | |
| Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,0000 | | | | |
| (12-38) | (55-113) | (16-29) | (490-750) | |
| Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20) | | | | |
| Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | |

| Otrdiena 14.04.2026 | | | | Cena, |
|---|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | EUR |
| Pusdienas | | | | 1,71 |
| | | | | 0,56 |
| | | | | 0,33 |
| | | | | 0,32 |
| | | | | 0,12 |
| | | | | 0,03 |
| | | | | 0,03 |
| | | | | 0,01 |
| | | | | 0,31 |
| 35,9 | 80,4 | 28,7 | 721,5 | |
| Uzturvērtības kopā | | | | |
| 35,9 | 80,4 | 28,7 | 721,5 | |
| Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 | | | | |
| (12-38) | (55-113) | (16-29) | (490-750) | |
| Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20) | | | | |
| Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | |

| Trešdiena 15.04.2026 | | | | Cena, |
|--|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | EUR |
| Pusdienas | | | | 1,54 |
| | | | | 0,51 |
| | | | | 0,37 |
| | | | | 0,03 |
| | | | | 0,03 |
| | | | | 0,31 |
| | | | | 0,29 |
| 22,9 | 86,3 | 27,0 | 677,9 | |
| Uzturvērtības kopā | | | | |
| 22,9 | 86,3 | 27,0 | 677,9 | |
| Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000 | | | | |
| (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 54g; Augļi un ogas 534g; Dārzeni 346g; Kartupeļi 336g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 255g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 255g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tamba

| Ceturtdiena 16.04.2026 | | | | Cena, |
|---|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | EUR |
| Pusdienas | | | | 1,40 |
| | | | | 0,19 |
| | | | | 0,56 |
| | | | | 0,11 |
| | | | | 0,19 |
| | | | | 0,32 |
| | | | | 0,01 |
| | | | | 0,02 |
| 38,6 | 100,6 | 21,6 | 750,6 | |
| Uzturvērtības kopā | | | | |
| 38,6 | 100,6 | 21,6 | 750,6 | |
| 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 | | | | |

| Piektdiena 17.04.2026 | | | | Cena, |
|--|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | EUR |
| Pusdienas | | | | 1,85 |
| | | | | 0,73 |
| | | | | 0,44 |
| | | | | 0,03 |
| | | | | 0,02 |
| | | | | 0,32 |
| | | | | 0,31 |
| 24,2 | 67,9 | 33,1 | 667,1 | |
| Uzturvērtības kopā | | | | |
| 24,2 | 67,9 | 33,1 | 667,1 | |
| Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000 | | | | |
| (12-38) | (55-113) | (16-29) | (490-750) | |
| Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20) | | | | |
| Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | |