

## Ēdienkarte nedēļai: 13.04.2026 - 19.04.2026

Birzgales pamatskola  
 Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 13.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,71</b>
				0,19
				0,56
				0,31
				0,02
				0,03
				0,01
				0,31
				0,28
<b>42,9</b>	<b>96,2</b>	<b>20,3</b>	<b>736,7</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>42,9</b>	<b>96,2</b>	<b>20,3</b>	<b>736,7</b>	
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,0000</b>				
(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
<b>Pusdienas</b>				<b>1,71</b>
				0,56
				0,33
				0,32
				0,12
				0,03
				0,03
				0,01
				0,31
<b>35,9</b>	<b>80,4</b>	<b>28,7</b>	<b>721,5</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>35,9</b>	<b>80,4</b>	<b>28,7</b>	<b>721,5</b>	
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000</b>				
(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
<b>Pusdienas</b>				<b>1,54</b>
				0,51
				0,37
				0,03
				0,03
				0,31
				0,29
<b>22,9</b>	<b>86,3</b>	<b>27,0</b>	<b>677,9</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>22,9</b>	<b>86,3</b>	<b>27,0</b>	<b>677,9</b>	
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000</b>				
(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, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 255g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tamba

Ceturtdiena 16.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,40</b>
				0,19
				0,56
				0,11
				0,19
				0,32
				0,01
				0,02
<b>38,6</b>	<b>100,6</b>	<b>21,6</b>	<b>750,6</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>38,6</b>	<b>100,6</b>	<b>21,6</b>	<b>750,6</b>	
<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,7000</b>				
(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
<b>Pusdienas</b>				<b>1,85</b>
				0,73
				0,44
				0,03
				0,02
				0,32
				0,31
<b>24,2</b>	<b>67,9</b>	<b>33,1</b>	<b>667,1</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>24,2</b>	<b>67,9</b>	<b>33,1</b>	<b>667,1</b>	
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000</b>				
(12-38)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (10-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

## Ēdienkarte nedēļai: 13.04.2026 - 19.04.2026

Birzgales pamatskola

Grupa: 5-9 klase

Pirmdiena 13.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,47</b>
	Griķi (200g/290,4 kcal)			0,21
	Maltas gaļas mērce [A01, A07] (141g/258,5 kcal)			0,56
	Jogurts ar augļiem (180g/124,9 kcal)			0,35
	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
	Marinēti gurķi (70g/7,4 kcal)			0,28
<b>45,2</b>	<b>109,1</b>	<b>21,0</b>	<b>804,5</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>45,2</b>	<b>109,1</b>	<b>21,0</b>	<b>804,5</b>	
<b>Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 3,0000</b>				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Otrdiena 14.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,40</b>
	Kāpostu-gaļas sautējums (256g/271,7 kcal)			0,56
	Auzu pārslu krems ar ogu ķīseli [A01, A07] (164g/257,0 kcal)			0,33
	Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			0,32
	Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)			0,12
	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
<b>35,9</b>	<b>80,4</b>	<b>28,7</b>	<b>721,5</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>35,9</b>	<b>80,4</b>	<b>28,7</b>	<b>721,5</b>	
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000</b>				
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				
Nav atbilstošu MK noteikumu				

Trešdiena 15.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,55</b>
	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
<b>23,6</b>	<b>103,5</b>	<b>28,4</b>	<b>762,4</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>23,6</b>	<b>103,5</b>	<b>28,4</b>	<b>762,4</b>	
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000</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 55g; Augļi un ogas 718g; Dārzeņi 346g; Kartupeļi 347g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 255g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 280g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tamba

Ceturtdiena 16.04.2026				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-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
<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				

Piektdiena 17.04.2026				Cena,
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	EUR
<b>Pusdienas</b>				<b>1,57</b>
	Soļanka ar krējumu [A01, A07, A10] (300g/325,9 kcal)			0,73
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli [A07] (155g/173,7 kcal)			0,46
	Baltmaize [A01] (25g/68,0 kcal)			0,03
	Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			0,03
	Āboli (176g/84,5 kcal)			0,32
<b>25,6</b>	<b>76,2</b>	<b>33,6</b>	<b>709,0</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b>				
<b>25,6</b>	<b>76,2</b>	<b>33,6</b>	<b>709,0</b>	
<b>Sāls(g): 1,0000 ; 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				