

## Ēdienkarte nedēļai: 14.10.2024. - 18.10.2024.

Birzgales pamatskola

1.-4. klase

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Griķi (180g/261,5 kcal)				Kartupeļu-gaļas sautējums (280g/260,7 kcal)			
Maltas gaļas mērce [A01 A07] (100g/183,4 kcal)				Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)			
Jogurts ar pārslām (140g/228,9 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)			
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Suliņas (200g/0,0 kcal)				Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				Rīsu piena zupa [A07] (284g/277,2 kcal)			
Āboli (176g/84,5 kcal)							
Marinēti gurķi (70g/7,4 kcal)							
37,6	133,0	17,6	839,1	35,3	91,6	22,2	707,3
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
37,6	133,0	17,6	839,1	35,3	91,6	22,2	707,3
<b>Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 3,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 8,0000</b>			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			
Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Plovs ar cūkgaļu (270g/437,8 kcal)				Frikadeļu zupa ar krējumu [A03, A07, A10] (270g/306,3 kcal)			
Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Svaigi gurķi (70g/7,8 kcal)				Banānu krēms ar sulas ķīseli [A07] (182g/222,9 kcal)			
Paprika (70g/1,8 kcal)				Bumbieri (154g/83,6 kcal)			
Jogurta krēms ar ogu ķīseli (176g/123,0 kcal)				Smalkmaizītes [A01, A03, A07] (50g/182,7 kcal)			
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)							
40,5	126,2	16,9	798,6	36,9	118,8	31,6	906,8
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
40,5	126,2	16,9	798,6	36,9	118,8	31,6	906,8
<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			
Piektdiena 18.10.2024							
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal				
<b>Pusdienas</b>							
Cūkgaļas kotlete [A01 A03, A10] (109g/240,5 kcal)							
Kartupeļu biezenis [A07] (279g/234,5 kcal)							
Biešu-marinētu gurķu salāti ar krējumu [A07] (126g/95,5 kcal)							
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)							
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)							
Suliņas (200g/0,0 kcal)							
Banāni (120g/109,1 kcal)							
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)							
39,2	84,7	28,7	753,0				
<b>Uzturvērtības kopā</b>							
39,2	84,7	28,7	753,0				
<b>Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 3,0000</b>							
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)				
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)							
Nav atbilstošu MK noteikumu							

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tamba