APSTIPRINU
Direktors Valentīns Pastars

Ēdienkarte nedēļai: 14.10.2024. - 18.10.2024.

Birzgales pamatskola
5.-9. klase

Pirmdiena 14.10.2024

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Griķi (180g/261,4 kcal)			
Maltas gaļas mērce [A01 A07] (120g/220,1 kcal)			
Marinēti gurķi (70g/7,4 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
Jogurts ar pārslām (140g/228,9 kcal)			
Āboli (176g/84,5 kcal)			
42,6	144,4	19,9	925,6
Uzturvērtības kopā			
42,6	144,4	19,9	925,6
Sāls(g): 1,9000 ; 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 15.10.2024

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Kartupeļu-gaļas sautējums (330g/307,4 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Skābs krējums [A07] (40g/98,5 kcal)			
Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			
Rīsu piena zupa [A07] (284g/277,2 kcal)			
40,6	99,1	27,2	802,3
Uzturvērtības kopā			
40,6	99,1	27,2	802,3
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,0000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Trešdiena 16.10.2024

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Plovs ar cūkgaļu (270g/437,8 kcal)			
Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)			
Baltmaize [A01] (25g/68,0 kcal)			
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)			
Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			
Paprika (70g/1,8 kcal)			
Jogurta krēms ar ogu ķīseli (176g/123,0 kcal)			
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)			
41,0	131,4	17,2	823,6
Uzturvērtības kopā			
41,0	131,4	17,2	823,6
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Ceturtdiena 17.10.2024

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Frikadeļu zupa ar krējumu [A03, A07 A10] (300g/340,3 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Banānu krēms ar sulas ķīseli [A07] (182g/222,9 kcal)			
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)			
Bumbieri (154g/83,6 kcal)			
36,1	113,6	26,3	836,1
Uzturvērtības kopā			
36,1	113,6	26,3	836,1
Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 13,0000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Piektdiena 18.10.2024

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
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] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Banāni (120g/109,1 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
40,6	95,1	29,1	802,9
Uzturvērtības kopā			
40,6	95,1	29,1	802,9
Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 3,0000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

SAGATAVOJA
Pavārs: Marika Tampa