

Ēdienkarte nedēļai: 09.12.2024 - 15.12.2024

Birzgales pamatskola Grupa:

Pirmdiena 09.12.2024				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				
	Griķi (181g/262,8 kcal)			1,64
	Maltas gaļas mērce [A01 A07] (141g/258,5 kcal)			0,11
	Marinēti gurķi (70g/7,4 kcal)			0,59
	Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			0,26
	Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			0,04
	Tēja ar cukuru (106g/20,0 kcal)			0,06
	Āboli (150g/72,0 kcal)			0,01
	Zemenes ar putukrējumu [A07] (115g/165,0 kcal)			0,17
				0,40
41,7	116,2	29,6	897,0	
Uzturvērtības kopā				
41,7	116,2	29,6	897,0	
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000				
<small>(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)</small>				
<small>Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)</small>				
<small>Nav atbilstošu MK noteikumu</small>				

Otrdiena 10.12.2024				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				
	Frikadeļu zupa ar krējumu [A03, A07 A10]			1,80
	(300g/340,3 kcal)			0,74
	Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			0,06
	Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			0,04
	Banānu krēms ar sulas ķīseli [A07] (182g/222,9 kcal)			0,36
	Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)			0,22
	Bumbieri (154g/83,6 kcal)			0,38
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				
<small>(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)</small>				
<small>Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)</small>				
<small>Nav atbilstošu MK noteikumu</small>				

Trešdiena 11.12.2024				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				
	Plovs ar cūkgaļu (270g/437,8 kcal)			1,91
	Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)			0,66
	Baltmaize [A01] (25g/68,0 kcal)			0,09
	Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)			0,07
	Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			0,03
	Paprika (70g/1,8 kcal)			0,33
	Jogurta krēms ar ogu ķīseli (176g/123,0 kcal)			0,14
	Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)			0,37
				0,22
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				
<small>(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)</small>				
<small>Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)</small>				
<small>Nav atbilstošu MK noteikumu</small>				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 55g; Augļi un ogas 655g; Dārzeņi 297g; Kartupeļi 340g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 291g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 171g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tamba

Ēdienkarte nedēļai: 09.12.2024 - 15.12.2024

Birzgales pamatskola

Ceturtdiena 12.12.2024				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				
	Vārti kartupeļi (200g/136,2 kcal)			2,00
	Maltas gaļas mērce [A01, A07] (120g/220,1 kcal)			0,26
	Kāpostu-gurķu salāti ar eļļu (100g/32,4 kcal)			0,50
	Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			0,26
	Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)			0,01
	Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			0,03
	Smalkmaizītes [A01, A03, A07] (50g/182,7 kcal)			0,04
	Mandarīni (140g/49,0 kcal)			0,46
				0,44
34,5	98,0	21,0	716,5	
Uzturvērtības kopā				
34,5	98,0	21,0	716,5	
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 3,0000				
<small>(18-36) (79-144) (23-37)</small>				
<small>Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)</small>				
<small>Nav atbilstošu MK noteikumu</small>				

Piektdiena 13.12.2024				Cena, EUR
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	
Pusdienas				
	Soļanka ar krējumu [A01, A07, A10] (300g/325,9 kcal)			1,43
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli [A07] (154g/172,6 kcal)			0,78
	Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			0,34
	Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			0,06
	Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			0,04
	Āboli (176g/84,5 kcal)			0,01
				0,20
25,1	76,2	33,4	706,3	
Uzturvērtības kopā				
25,1	76,2	33,4	706,3	
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000				
<small>(18-36) (79-144) (23-37)</small>				
<small>Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)</small>				
<small>Nav atbilstošu MK noteikumu</small>				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 55g; Augļi un ogas 655g; Dārzeņi 297g; Kartupeļi 340g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 291g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 171g;

Sagatavoja: Pavārs Marika Tamba