

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025.-24.01.2025.

Birzgales pamatskola

1.-4. klase

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar maltu gaļu [A01] (250g/440,9 kcal) Jogurts (180g/130,5 kcal) Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal) Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal) Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal) Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal) Tomātu mērce (30g/22,6 kcal) Suliņas (200g/0,0 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar krējumu [A07] (300g/284,8 kcal) Kakao putukrējums ar ķīseli [A07] (135g/211,9 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) Suliņas (200g/0,0 kcal)			
41,7	114,5	12,4	735,5	20,9	91,7	31,2	729,1
Uzturvērtības kopā 41,7 114,5 12,4 735,5				Uzturvērtības kopā 20,9 91,7 31,2 729,1			
Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 3,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)			
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			
Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Plovs ar cūkgaļu (270g/437,7 kcal) Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal) Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal) Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal) Paprika (40g/1,0 kcal) Svaigi gurķi (50g/5,6 kcal) Suliņas (200g/0,0 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A01 A07] (206g/166,4 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (150g/102,2 kcal) Cepti vistu šķiņķīši (128g/267 1 kcal) Baltmaize [A01] (25g/68,0 kcal) Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal) Āboli (176g/84,5 kcal) Zaļie salāti ar krējumu [A07] (126g/82,5 kcal) Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
39,1	109,8	16,7	733,7	34,7	73,2	26,9	673,2
Uzturvērtības kopā 39,1 109,8 16,7 733,7				Uzturvērtības kopā 34,7 73,2 26,9 673,2			
Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)			
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			
Piektdiena 24.01.2025							
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal				
Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu [A03, A07 A10] (270g/306,3 kcal) Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal) Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal) Suliņas (200g/0,0 kcal) Banānu krēms ar sulas ķīseli [A07] (182g/222,9 kcal) Bumbieri (154g/83,6 kcal) Smalkmaizītes [A01 A03, A07] (50g/182,7 kcal)							
36,9	118,8	31,6	906,8				
Uzturvērtības kopā 36,9 118,8 31,6 906,8							
Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)							
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu							

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tampa