

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025.-24.01.2025.

Birzgales pamatskola
5.-9. klase

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (298g/525,6 kcal)				Vistas zupa ar krējumu [A07] (300g/284,8 kcal)			
Jogurts (180g/130,5 kcal)				Kakao putukrējums ar ķīseli [A07] (135g/211,9 kcal)			
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				Banāni (120g/109,1 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)							
47,6	126,6	13,7	820,2	20,9	91,7	31,2	729,1
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
47,6	126,6	13,7	820,2	20,9	91,7	31,2	729,1
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000			
(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)				(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)			
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 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Plovs ar cūkgaļu (280g/454,0 kcal)				Vārīti kartupeļi (150g/102,2 kcal)			
Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)				Cepti vistu šķiņķīši (128g/267 1 kcal)			
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (10g/22,8 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Paprika (40g/1,0 kcal)				Āboli (176g/84,5 kcal)			
Svaigi gurķi (40g/4,5 kcal)				Zaļie salāti ar krējumu [A07] (126g/82,5 kcal)			
Uzpūtenis ar pienu [A01 A07] (206g/166,4 kcal)				Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)							
39,7	112,4	17,0	749,5	34,3	70,4	26,8	659,6
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
39,7	112,4	17,0	749,5	34,3	70,4	26,8	659,6
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,0000			
(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)				(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)			
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			
Piekdiena 24.01.2025							
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							

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tampa