

Ēdienkarte nedēļai: 25.02.2025.-28.02.2025.

Birzgales pamatskola
1.-4. klase

Pirmdiena 24.02.2025				Otrdiena 25.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (250g/440,9 kcal)				Kartupeļu-gaļas sautējums (280g/260,7 kcal)			
Jogurts (180g/130,5 kcal)				Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)			
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)				Rīsu piena zupa [A07] (284g/277,2 kcal)			
Suliņas (200g/0,0 kcal)							
41,7	114,5	12,4	735,5	35,3	91,6	22,2	707,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
41,7	114,5	12,4	735,5	35,3	91,6	22,2	707,3
Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 3,0000				Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 8,0000			
(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 26.02.2025				Ceturtdiena 27.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Griķi (181g/262,8 kcal)				Frikadeļu zupa ar krējumu [A03, A07 A10] (270g/306,3 kcal)			
Maltas gaļas mērce [A01 A07] (110g/201,6 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Marinēti gurķi (70g/7,4 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Banānu krēms ar sulas ķīseli [A07] (182g/222,9 kcal)			
Suliņas (200g/0,0 kcal)				Bumbieri (154g/83,6 kcal)			
Āboli (150g/72,0 kcal)				Smalkmaizītes [A01 A03, A07] (50g/182,7 kcal)			
Zemenes ar putukrējumu [A07] (115g/165,0 kcal)							
36,1	109,8	26,5	820,1	36,9	118,8	31,6	906,8
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
36,1	109,8	26,5	820,1	36,9	118,8	31,6	906,8
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(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			
Piekdiena 28.02.2025							
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] (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				
Uzturvērtības kopā							
39,2	84,7	28,7	753,0				
Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 3,0000							
(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)							
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)							
Nav atbilstošu MK noteikumu							

SAGATAVOJA

Pavārs: Marika Tampa