

Ēdienkarte nedēļai: 25.02.2025.-28.02.2025.

Birzgales pamatskola

5.-9. klase

Pirmdiena 24.02.2025				Otrdiena 25.02.2025			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (298g/525,6 kcal)				Kartupeļu-gaļas sautējums (330g/307,4 kcal)			
Jogurts (180g/130,5 kcal)				Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)				Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Skābs krējums [A07] (40g/98,5 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)				Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)				Rīsu piena zupa [A07] (284g/277,2 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)							
47,6	126,6	13,7	820,2	40,6	99,1	27,2	802,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
47,6	126,6	13,7	820,2	40,6	99,1	27,2	802,3
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,0000				Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,0000			
(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 26.02.2025				Ceturtdiena 27.02.2025			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas			
Griķi (181g/262,8 kcal)				Frikadeļu zupa ar krējumu [A03, A07, A10] (300g/340,3 kcal)			
Maltas gaļas mērce [A01, A07] (141g/258,5 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)				Banānu krēms ar sulas ķīseli [A07] (182g/222,9 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)				Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)			
Tēja ar cukuru (106g/20,0 kcal)				Bumbieri (154g/83,6 kcal)			
Āboli (150g/72,0 kcal)							
Zemenes ar putukrējumu [A07] (115g/165,0 kcal)							
41,7	116,2	29,6	897,0	36,1	113,6	26,3	836,1
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
41,7	116,2	29,6	897,0	36,1	113,6	26,3	836,1
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000				Sāls(g): 0,5000 ; 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			
Piekdiena 28.02.2025							
Olb.	Ogjh.	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 Tamba