APSTIPRINU
Direktors Valentīns Pastars

Ēdienkarte nedēļai: 31.03.2025.-04.04.2025.

Birzgales pamatskola
1.-4. klase

Pirmdiena 31.03.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Makaroni ar maltu gaļu [A01] (300g/529,0 kcal)			
Jogurts ar augļiem (180g/125,1 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)			
Tomātu mērce (30g/22,6 kcal)			
Svaigi tomāti (85g/18,2 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
45,5	126,1	12,3	795,5
Uzturvērtības kopā			
45,5	126,1	12,3	795,5
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			

Otrdiena 01.04.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Griķi (181g/262,8 kcal)			
Maltas gaļas mērce [A01, A07] (110g/201,6 kcal)			
Marinēti gurķi (70g/7,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (25g/56,9 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Āboli (150g/72,0 kcal)			
Zemenes ar putukrējumu [A07] (115g/165,0 kcal)			
36,1	109,8	26,5	820,1
Uzturvērtības kopā			
36,1	109,8	26,5	820,1
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Trešdiena 02.04.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Kartupeļu-gaļas sautējums (280g/260,7 kcal)			
Skābs krējums [A07] (25g/61,6 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (20g/45,5 kcal)			
Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Svaigi gurķi (70g/7,9 kcal)			
Rīsu piena zupa [A07] (284g/277,2 kcal)			
35,3	91,6	22,2	707,3
Uzturvērtības kopā			
35,3	91,6	22,2	707,3
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 8,0000			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (2-3) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Ceturtdiena 03.04.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Plovs ar cūkgaļu (280g/454,0 kcal)			
Skābs krējums [A07] (15g/37,0 kcal)			
Baltmaize [A01] (10g/27,2 kcal)			
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)			
Svaigi gurķi (40g/4,5 kcal)			
Paprika (40g/1,0 kcal)			
Piena krēms ar ogu ķīseli [A07] (165g/124,2 kcal)			
Ābolu sulas dzēriens (203g/78,0 kcal)			
36,9	124,8	13,9	760,1
Uzturvērtības kopā			
36,9	124,8	13,9	760,1
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			

Piektdiena 04.04.2025

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Soļanka ar krējumu [A01, A07, A10] (300g/325,9 kcal)			
Biezpiena krēms ar ogu ķīseli [A07] (154g/172,6 kcal)			
Baltmaize [A01] (20g/54,4 kcal)			
Rudzu maize [A01] (15g/34,2 kcal)			
Suliņas (200g/0,0 kcal)			
Tēja ar cukuru (204g/12,0 kcal)			
Āboli (176g/84,5 kcal)			
Smalkmaizītes [A01, A03, A07] (50g/182,7 kcal)			
28,2	98,3	40,0	866,3
Uzturvērtības kopā			
28,2	98,3	40,0	866,3
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			

SAGATAVOJA
Pavārs: Marika Tampa