

LAUNAGA ĒDIENKARTE

Rīgas Pļavnieku pamatskola

Apstiprinu *m/m G*

Datums: *31.03.-04.04.2025.*

Receptūras vai Nr. ____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	I porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
			PIRMDIENA					
P2/Sv	Miežu biežputra ar sviestu	200/5	5.6	7.2	27.7	198.7	A1, A7	
Sv44	Baltmaize ar ievārījumu	20/15	1.7	0.7	9.0	51.0	A1	
A1	Svaigi augļi (āboli)	150	0.4	0.2	5.5	23.5		
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	0.0	20.0		
		Kopā:	8	8	42.2	293.2		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
OTRDIENA								
D3.P	Kraukšķīgās kartupeļu pankūkas/krējums	120/20	6	9.4	26.4	217.5	A1, A7, A3	
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0	0	0	20		
		Kopā:	6.0	9.4	26.4	237.5		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
TREŠDIENA								
G13	Vārīts cīsiņš	30	5.5	3.5	0.2	54	A9	
Pied7.P	Vārīti makaroni ar sviestu	200	9.2	4.5	54.3	298.6	A1, A7	
S1.P	Svaigi dārzeņi	50	0.5	0.1	2	9	0	
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	0.0	20.0		
		Kopā:	6.0	8.1	56.5	381.6		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
CETURTDIENA								
B2.1	Biezpiena plācenīši ar ievārījumu	75/20	14.2	8.6	24.3	232.6	A1, A3, A7	
Dz4	Kakao ar pienu	200	5	3.1	11.7	97.2	A	
		Kopā:	19	12	36	330		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
PIEKTDIENA								
P1.1	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	200/15	6.3	4.4	23.6	16.7	A1, A7	
Sv3.1.1	Maize ar sviestu un sieru	40/5/15	8.6	12	17.5	217.5	A1, A7	
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	0.0	20.0		
		Kopā:	14.9	16	41	254.2		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2