

LAUNAGA ĒDIENKARTE

Apstiprinu *[Signature]*

Rīgas Pļavnieku pamatskola

Datums: *07.04.11.04.2015*

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	l porc. Iznāk.,g				Energ.	Alerģēni
						Kcal	
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pirmdiena							
P17.1	Mannas biezputra ar sviestu	250/5	9.4	8.8	40.0	291.8	A1,A7
Sv3.1.1	Graudu sviestmaize ar sieru	25/15	6.2	10.0	8.8	152.7	A1,A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	0.0	20.0	
Kopā:			15.6	18.7	48.8	464.4	
Otrdiena							
Sv12/R	Karstmaize ar sieru un šķiņķi	120	14.4	24.3	23.8	371.4	A1,A3, A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	0.0	20.0	
Kopā:			14.4	24.3	23.8	391.4	
Trešdiena							
OL6	Vārīta ola ar majonēzi un zaļie zirnīši	50/10/30	8.3	11.8	2.8	153.4	A3,A9
Sv4.1	Pilngraudu maize ar sviestu	20/5	2.4	4.8	9.2	92.4	A1,A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	0.0	20.0	
Kopā:			10.7	16.6	12.1	265.8	
Ceturtdiena							
Sē45	Rauga pankūkas ar ievārījumu	120/20	8.8	12.1	57.7	380.8	A1,A3,A7
Dz4	Kakao ar pienu	200	5.0	3.1	11.7	97.2	A7
Kopā:			13.7	15.2	69.4	478.0	
Piektdiena							
P3.1	Prosas biezputra ar ievārījumu	200/20	7.5	7.9	42.0	282.6	A7
A1	Svaigi augļi	100	0.7	0.3	11.0	47.0	
Dz5.1	Ogu dzēriens	150	0.2	0.1	5.4	20.1	
Kopā:			8.4	8.3	58.4	349.7	