

1.-4. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas Pļavnieku pamatskola

Apstiprinu

Datums:



 04.04 - 11.04.2025

Receptūra s vai tehnoloģis kārtes Nr. ___	Ēdiena nosaukums u.c informācija	I porc. Iznāk..g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/ sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
PIRMDIENA								
Z43	Soļanka zupa ar krējumu	150/5	7.96	16.80	8.69	280.41	A7	
Pied5	Makaroni ar sieru	150/25	13.17	9.74	40.71	308.31	A1,A7	
M12	Tomātu mērce (no kons.tomātiem)	20	0.16	1.60	0.90	20.40		
S1.1	Burkānu salāti ar pētersīliem	100	0.97	1.03	9.86	51.40		
Dz8.1	Kefīrs	200	0.18	0.02	0.60	3.20		
Sv6	Saldskābmaize	20	1.80	0.20	14.60	70.00	A1	
Kopā:			24.24	29.39	75.35	733.72		0,2/0,51
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
OTRDIENA								
Z42/VEG	Skābeņu zupa ar olu VEG /krējums	150/5	4.13	2.42	16.89	100.90	A7,A1,A3	
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu un krējumu	200/10	11.68	17.82	27.19	328.18	A7	
S1.P	Svaigi dārzeņi (gurķi vai tomāti)	50	0.45	0.10	1.95	9.00		
Sv2	Rudzu maize	20	1.44	0.20	9.02	43.64	A1	
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0.35	0.15	11.50	43.50		
Kopā:			18.06	20.70	66.55	525.22		5/0,6
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
TREŠDIENA								
Z37/VEG	Rasoļņiks VEG/krējums	150/5	1.76	4.11	11.59	91.69	A7,A1	
G47.3	Vistas- burkānu kotletes	60	9.37	12.08	4.27	163.95	A1,A3	
Pied1/V	Vārīti griķi	100	6.05	1.58	30.43	166.08		
Pied3	Jauktu dārzeņu salāti	50	0.64	3.10	2.17	37.84		
Dz8.1	Citrusaugļu ūdens	200	0.18	0.02	0.60	3.20		
Sv6	Saldskābmaize	20	1.80	0.20	14.60	70.00	A1	
Kopā:			19.80	21.09	63.66	532.75		0/0,47
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
CETURTDIENA								
Z13.1	Vistas buljonzupa ar nūdelēm/ krējums	150/5	3.87	4.21	11.43	98.32	A7,A1	
G67	Cūkgaļa krējuma un zaļu mērcē ar šampinjoniem	80	9.69	14.77	6.19	196.61	A7,A1	
Pied4	Kartupeļi vārītie	150	3.00	0.60	24.30	115.50		
S20.P	Kāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	50	0.73	3.64	2.15	41.19		
Sv2	Rudzu maize	20	1.44	0.20	9.02	43.64	A1	
***	Piens 2.5% (vai kefīrs)	200	5.64	5.00	9.46	105.40	A7	
Kopā:			24.36	28.42	62.55	600.66		0/0,42
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
PIEKTDIENA								
G71	Vistas gaļa karija mērcē	80	10.04	8.10	6.83	140.41	A1,A7	
Pied3	Vārīti rīsi	150	3.86	1.60	39.20	188.15		
S34	Kāpostu-ķirbju salāti ar seleriju	50	0.64	1.02	1.82	22.80	A9	
Se53	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli	50/90	2.24	13.67	26.74	252.52	A7	
Kopā:			16.77	24.38	74.58	603.88		9/0,3
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
Produktu nosaukums		Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz
		1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/		45	45	50	50	50	240	240
Kartupeļi /neto/		45	154	42	181	0	422	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiņš		30	15	5	211	296	558	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā		153	253	107	102	88	703	700
Dārzeņu un augļu vai ogas svaigā veidā		121	50	67	50	51	339	250
Cukurs, dienā		0	5	0	0	9		Līdz 10g/dienā