

1.-4. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas Pļavnieku pamatskola

Apstiprinu

Datums:

31.03 - 04.04.2025.

Receptūras Nr. ____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk..g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
PIRMDIENA								
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	150/5	1.9	4.1	9.0	77.4	A7	
G48	Cūkgaļas gulašs	80	11.1	7.6	2.3	122.0	A1	
Pied3	Vārīti rīsi	150	3.9	1.6	39.2	188.2		
S1	Burkānu - puravu salāti	50	0.4	3.0	5.1	49.4	0	
Dz7/Cuk	Citrusaugļu dzēriens ar cukuru	200	0.3	0.0	5.9	25.0		
Sv6	Saldskābmaize	20	1.8	0.2	14.6	70.0	A1	
Kopā:			19	17	76.1	532.0		5.1/0.63
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
OTRDIENA								
Z40/VEG	Sezonas dārzeņu zupa VEG/krējums	150/5	2.159	5.807	14.313	119.655	A7, A9	
G69	Vistas gaļas strogonovs	80	10.2662	16.447	7.0587	219.1	A1, A7	
Pied1/V	Vārīti griķi	100	6.048	1.584	30.432	166.08		
S35.P	Kāpostu un sarkano kāpostu - dārzeņu salāti ar zaļumiem	50	0.8	3.1	2.7	39.0		
Sv2	Rudzu maize	20	1.4	0.2	9.0	43.6	A1	
Dz5.1	Ogu dzēriens	200	0.4	0.2	11.5	43.5		
Kopā:			21.0	27.3	75.0	630.9		5/0,0.39
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
TREŠDIENA								
Z41/VEG	Boršč zupa VEG/krējums	150/5	1.78	5.28	12.38	100.3	A7	
G17.P	C/g tefteli tomātu-krējuma mērcē	80/40	11.29	16.91	18.5	281.35	A7, A1, A3	
Pied4	Vārīti kartupeļi	150	3	0.6	24.3	115.5	0	
Pied3	Burkānu - ābolu salāti ar ķirbi	60	0.5465	3.0573	6.53	54.649	0	
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	5.0	20.0		
Sv6	Saldskābmaize	20	1.8	0.2	14.6	70	A1	
Kopā:			18.4	26.0	81.3	641.8		5,1/1.5
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
CETURTDIENA								
Z4	Lēcu VEG zupa/krējums	150/5	8.06	6.4	22.4	175.9	A7	
G37.1	Plovs ar vistas gaļu	150	9.814	7.03	41.324	270.694	0	
S11	Kīnas kāpostu - kukurūzas salāti	50	0.89	3.09	3.36	42.01	0	
Sv2	Rudzu maize	20	1.44	0.2	9.02	43.64	A1	
***	Piens 2% (vai kefīrs)	250	7.5	5	11.25	120		
Kopā:			28	22	87	652		0/0.8
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
PIEKTDIENA								
Pied7.P/G10	Makaroni ar gaļu	230	18.3	12.6	48.9	398.1	A1	
Sv2	Rudzu maize	20	1.44	0.2	9.02	43.64	A1	
S16.1P	Rudens dārzeņu salāti	50	0.696	3.12	2.9066	42.1369	0	
SĒ3.2/R	Ķiršu uzpūtenis ar pienu	100/250	8.088	5.057	27.81	191.342	A7, A1	
Kopā:			28.5	21	89	675.2		10/0.42
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2