

5.-9. klašu skolēniem
PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas Pļavnieku pamatskola

Apstiprinu

Datums:

[Handwritten signature]
07.04.11.04.2025

Receptūra s vai tehnoloģis kā kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums u.c informācija	l porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/ sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
			PIRMDIENA					
Z43	Soļanka zupa ar krējumu	250/8	11.09	23.10	14.48	365.02	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	40	3.60	0.40	29.20	140.00	A1	
Kopā:			29.16	35.89	95.75	888.33		0,2/0,61
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
OTRDIENA								
Z42/VEG	Skābeņu zupa ar olu VEG /krējums	250/8	6.89	4.04	28.15	168.17	A7,A1,A3	
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu un krējumu	250/12	14.60	21.28	33.99	401.23	A7	
S1.P	Svaigi dārzeņi (gurķi vai tomāti)	50	0.45	0.10	1.95	9.00		
Sv2	Rudzu maize	40	2.88	0.40	18.04	87.28	A1	
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0.35	0.15	11.50	43.50		
Kopā:			25.17	25.97	93.62	709.17		5/0,9
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
TREŠDIENA								
Z37/VEG	Rasoļņiks VEG/krējums	250/8	2.93	6.86	19.31	152.82	A7,A1	
G47.3	Vistas- burkānu kotletes	60	9.37	12.08	4.27	163.95	A1,A3	
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10.89	2.85	54.78	298.94		
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	40	3.60	0.40	29.20	140.00	A1	
Kopā:			27.61	25.30	110.33	796.75		0/0,65
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
CETURTDIENA								
Z13.1	Vistas buljonzupa ar nūdelēm/ krējums	250/8	10.08	8.41	22.24	199.28	A7,A1	
G67	Cūkgaļa krējuma un zaļu mērcē ar šampinjoniem	80	9.69	14.77	6.19	196.61	A7,A1	
Pied4	Kartupeļi vārītie	180	3.60	0.72	29.16	138.60		
S20.P	Kāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	50	0.73	3.64	2.15	41.19		
Sv2	Rudzu maize	40	2.88	0.40	18.04	87.28	A1	
***	Piens 2.5% (vai kefīrs)	200	5.64	5.00	9.46	105.40	A7	
Kopā:			32.61	32.94	87.24	768.36		0/0,44
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
PIEKTDIENA								
G71	Vistas gaļa karija mērcē	80	10.04	8.10	6.83	140.41	A1,A7	
Pied3	Vārīti rīsi	180	4.63	1.92	47.04	225.78		
Sv6	Saldskābmaize	20	1.80	0.20	14.60	70.00	A1	
S34	Kāpostu-ķirbju salāti ar seleriju	50	0.64	1.02	1.82	22.80	A9	
Sē53	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli	50/90	2.24	13.67	26.74	252.52	A7	
Kopā:			19.34	24.90	97.02	711.51		9/0,38
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē (g)	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	60	56	50	73	50	289	240
Kartupeļi /neto/	75	205	70	232	0	582	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiņš	35	20	8	214	296	549	500
Dārzeņu un augļi vai ogas kopā	162	309	120	111	88	789	700
Dārzeņu un augļi vai ogas svaigā veidā	121	50	67	51	51	339	250
Cukurs, dienā	0	5	0	0	9		Līdz 10g/dienā