

5.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas Pļavnieku Pamatskola

Apstiprinu

[Handwritten signature]

Datums:

14.04 - 18.04.2025

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	I porc. Iznāk., g	Uzturvielas, g			Energ., Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
			PIRMDIENA					
Z36	Prosas - dārzeņu vistas buljona zupa/krējums	250/8	5.75	9.18	21.88	195.25	A7	
G1/cūk	Maltās cūkgaļas mērce	80	9.14	8.92	3.86	132.57	0	
Pied7.P	Makaroni	150	7.19	3.28	37.66	208.44	A1	
Sv2	Rudzu maize	20	1.44	0.20	9.02	43.64	A1	
S1	Burkānu- puravu salāti	50	0.40	3.01	5.10	49.40		
***	Piens 2.5% (vai kefīrs)	200	5.64	5.00	9.46	105.40	A7	
		Kopā:	29.56	29.59	86.97	734.70		0.1/0.4
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
OTRDIENA								
Z37	Rasoļņiks ar cūkgaļu/krējums	250/8	5.39	7.99	19.31	175.85	A1,A7	
G2/R	Vistas gaļa dārzeņu mērce	80	8.11	13.29	5.37	173.66	A1,A7	
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10.89	2.85	54.78	298.94	0	
Sv2	Rudzu maize	20	1.44	0.20	9.02	43.64	A1	
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0.73	2.55	4.37	43.29		
Dz5.1/C	Ogu dzēriens no ogām (Jāņogu)	200	0.35	0.15	11.50	43.50		
		Kopā:	26.91	27.03	104.35	778.88		5/0.06
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
TREŠDIENA								
Z2/C	Boršs zupa ar cūkgaļu/sk. krējums	250/8	4.38	6.77	20.63	154.37	A7	
G66	Cūkgaļas kotletes	60	13.28	10.23	3.46	158.80	A1,A3	
Pied3	Kartupeļi vārītie	200	4.00	0.80	32.40	154.00		
M1.P	Piena mērce	70	1.76	3.21	5.85	59.33	A1,A7	
S4	Burkānu salāti ar āboliem un rāceņiem	50	0.50	3.00	14.70	48.00	0	
0/1	Jogurts dzeramais bez piedevām	180	5.04	3.60	8.46	86.40	A7	
Sv2	Rudzu maize	40	2.88	0.40	18.04	87.24	A1	
		Kopā:	31.84	28.00	103.54	748.14		0/0.9
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
CETURTDIENA								
Z4.1	Pupiņu VEG zupa ar krējumu	250/8	11.31	8.11	38.92	268.02	A7	
G15/R	Vistas gaļas sautējums ar dārz.	250/8	17.29	19.82	35.36	387.49	A7	
S6.1	Skābēti kāposti ar burkāniem un eļļu	50	0.80	3.00	12.20	40.00		
Dz3.2	Augļu komposts ar cukuru (Bumbieru)	250	0.42	0.08	8.05	34.58	0	
Sv2	Rudzu maize	20	1.44	0.20	9.02	43.64	A1	
		Kopā:	31.26	31.21	103.55	773.73		5/0.8
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
PIEKTDIENA								
G67	Cūkgaļas krējuma un zaļu mērcē ar šampinjoniem	80	10.29	8.85	7.09	149.21	A1,A7	
Pied3	Vārīti rīsi	150	3.86	1.60	39.20	188.15	0	
S5	Kāpostu-ābolu salāti	50	0.70	2.00	23.20	35.00	0	
SĒ50	Auzu pārslas biezpiena krēms ar dz.ķiseļi	60/100	6.57	12.81	33.38	280.31	A7, A1	
Sv2	Rudzu maize	40	2.88	0.40	10.04	87.28	A1	
		Kopā:	24.30	25.66	112.90	739.95		9/0.25
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/		40	57	68	50	40	255	240
Kartupeļi /neto/		50	70	250	220	0	590	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens		208	18	230	21	51	528	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā		149	154	152	325	87	866	700
Cukurs, dienā		0.1	5	0	5	9		Līdz 10g/die