

5. - 9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas Pļavnieku pamatskola

Apstiprinu

Datums:

m/14
31.03 - 04.04.2025.

Receptūras Nr. ____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	l porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
PIRMDIENA								
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	250/8	3.2	9.8	15.0	156.3	A7	
G48	Cūkgaļas gulašs	80	11.1	7.6	2.3	122.0	A1	
Pied3	Vārti rīsi	200	5.1	2.8	52.3	256.9		
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	40	3.6	0.4	29.2	140.0	A1	
Kopā:			24	24	109.8	749.6		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	250/10	3.4252	8.0125	23.67558	183.013	A7, A9	
G69	Vistas gaļas strogonovs	80	10.2662	16.447	7.0587	219.1	A1, A7	
Pied1/V	Vārti griķi	180	10.886	2.851	54.776	298.944		
S35.P	Kāpostu un sarkano kāpostu - dārzeņu salāti ar zaļumiem	50	0.8	3.1	2.7	39.0		
Sv2	Rudzu maize	40	2.9	0.4	18.0	87.3	A1	
Dz5.1	Ogu dzēriens	200	0.4	0.2	11.5	43.5		
Kopā:			28.6	31.0	117.7	870.9		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	250/8	2.9666	8.8	20.633	167.167	A7	
G17.P	C/g tefteli tomātu-krējuma mērcē	80/40	11.29	16.91	18.5	281.35	A7, A1, A3	
Pied4	Vārti 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	40	3.6	0.4	29.2	140	A1	
Kopā:			21.4	29.8	104.2	778.7		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	250/8	13.08	7.61	33.92	250.93	A7	
G37.1	Plovs ar vistas gaļu	200	13.085	9.373	55.0986	360.925	0	
S11	Ķīnas kāpostu - kukurūzas salāti	50	0.89	3.09	3.36	42.01	0	
Sv2	Rudzu maize	40	2.88	0.4	18.04	87.28	A1	
***	Piens 2% (vai kefīrs)	250	7.5	5	11.25	120		
Kopā:			37	25	122	861		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	2580	18.3	12.6	48.9	398.1	A1	
Sv2	Rudzu maize	40	2.88	0.4	18.04	87.28	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:			30.0	21	98	718.9		10/0.42
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2