

1.-4. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Apstiprinu



Rīgas Pļavnieku pamatskola

Datums: 22.04.2025. - 25.04.2025.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/ sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Otrdiena								
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG/ sk.krējums	150/5	2.21	6.35	16.11	126.19	A7	
G13	Vārīti vistas cīsiņi	60	7.98	11.28	1.74	140.4	A9	
M12	Tomātu mērce (no kons.tomātiem)	40	0.32	3.2	1.792	40.8	0	
Pied1/V	Vārīti griķi	100	6.0	1.6	30.4	166.1	0	
Sv2	Rudzu maize	20	1.4	0.2	9.0	43.6	A1	
S8.1	Skābu kāpostu salāti ar ķimenēm un eļļu	50	1.05	1.2	1.75	23.1		
Dz9	Sulas dzēriens ar cukuru	200	0.84	0	20.36	84.8		
Kopā:			19.9	23.8	81.2	625.0		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								
Z6/P	Zemnieku zupa ar cūkgaļu /krējums	150/5	6.43	9.59	10.71	152.98	A7	
G4/R	Slinko kāpostu tīteņu sautējums	180/6	14.82	15.012	25.584	298.956	A7	
Pied3	Svaigie tomāti	50	0.45	0.1	1.95	9	0	
Dz5.1/C	Ogu dzēriens no ogām, ar cukuru	200	0.4	0.2	11.5	43.5	0	
Sv6	Saldskābmaize	20	1.8	0.2	14.6	70	A1	
Kopā:			23.9	25.1	64.3	574.4		5/0,8
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2
Ceturtdiena								
Z9	Škelto zirņu zupa ar kūpinātu gaļu /sk.krējums	150/5	7.17	5.15667	16.802	143.637	A7	
G16/R	Vistas maltās gaļas mērce	80	8.32748052	11.808	7.268364	168.976	A7,A1	
Pied4	Vārīti kartupeļi	150	3	0.6	24.3	115.5	0	
S12.P	Vitamīnu salāti	50	0.66	2.56	3.53	38.23	0	
Sv2	Rudzu maize	20	1.44	0.2	9.02	43.64	A1	
Dz1.1	Augļu tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	5.0	20.0	0	
Kopā:			21	20	66	530		6/0,85
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2
Piektdiena								
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu/sk.krējums	180/10	9.7	11.6	24.6	251.2	A7	
*	Marinēts gurķis	30	0.24	0	1.02	8.1	0	
Sv4	Pilngraudu maize	20	2.38	2.02	8.74	64.8	A1	
P11	Kurūzas pārslas /Piens	40/250	8.42	5.24	20.63	251.7	A7, A1	
Dz1.1	Kumelīšu tēja ar cukuru	200	0	0	5	20	0	
Kopā:			20.7	18.9	59.9	595.8		5/0,2
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2