

PUŠDIENU 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	250/8	3.7	10.6	26.9	210.3	A7	
G13	Vārīti vistas cīsiņi	60	7.98	11.28	1.74	140.4	A9	
M12	Tomātu mērce (no kons.tomātiem)	40	0.3	0.32	1.8	40.8	0	
Pied1/V	Vārīti griķi	150	9.1	2.4	45.6	249.1	0	
Sv2	Rudzu maize	40	8.9	0.4	18.0	87.3	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:	31.9	26.2	116.2	835.8		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	250/8	10.72	15.98	17.85	254.97	A7	
G4/R	Sīļko kāpostu tītenu sautējums	250/8	20.58	20.5167	35.53	415.2167	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	40	3.6	0.4	29.2	140	A1	
		Kopā:	35.7	37.1	96.0	862.7		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	250/8	11.95	8.59	28	239.39	A7	
G16/R	Vistas maltās gaļas mērce	100	10.4094	14.76	9.08	211.2199	A7,A1	
Pied4	Vārīti kartupeļi	220	4.4	0.88	35.64	169.4	0	
S12.P	Vitamīnu salāti	50	0.66	2.56	3.53	38.23	0	
Sv2	Rudzu maize	40	8.88	0.4	18.04	87.28	A1	
Dz1.1	Augļu tēja ar cukuru	200	0.0	0.0	5.0	20.0	0	
		Kopā:	36	27	99	766		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	300/15	16.1	19.3	40.9	418.7	A7	
*	Marinēts gurķis	30	0.24	0	1.02	8.1	0	
Sv4	Pilngraudu maize	40	4.8	4	17.5	149.6	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:	29.6	28.5	85.1	848.1		5/0,2
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2