

PUSDIENU ĒDIENKARTES
1-4. klašu skolēniem
Rīgas Ilguciema pamatskola

Apstiprinu:

Datums: 11.09.2023.-15.09.2023.

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
				1.diena				
5.1	Vistas gaļas zupa ar nūde	1.7	200	6.61	7.6	15.51	158.05	0/0,1
L8,1	Olu kultenis ar papriku un zirn	3	210	16.75	16.77	6.24	244.73	0/0,1
7,3*	Burkānu salāti		50	0.57	2.57	10.56	67.65	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.13	0.3	13.53	65.34	
				26.06	27.24	55.83	555.75	
			norma	1 2 -2 8	16-29	55 113	490-750	
				2.diena				
2,1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		200	3.18	3.44	11.87	91.16	0/0,1
G7	Sautēta vistas gaļa mēr	1.7	150	13.67	17.89	8.03	247.81	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27	
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		50	1.49	2.8	1.93	38.88	
6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				28.87	28.48	62.74	622.76	
				3.diena				
k12	Rudeni dārzeņu zupa	1.7	2 00/ 1 5/ 10	5.41	8.14	5.67	117.57	0/0,1
47,1a	C/g burkānu mērcē		80	9.22	17.06	4.66	209.06	0/0,1
P3	Griķi vārīti		100	6.01	2.81	29.57	167.61	
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.4	
	Zāļu tēja		200			3.99	15.98	4/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				23.36	29.48	59.51	624.26	
				4.diena				
Z10	Mājas soļanka	7	200/5	4.32	6.89	12.72	131.99	0/0.25
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	416.69	0/0,1
53,5a	Kāpostu ar zaļumiem salāti		50	0.45	2.52	4.39	42.04	
	Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				25.7	26.22	78.54	654.34	
				5.diena				
x1	Ciņiņi vārīti		90	11.93	16.94	2.65	210.78	0/0.6
M3	Rīsi vārīti		100	2.5	1.59	25.5	126.31	
34.2a	Tomātu-krējuma mērcē	1.7	25	0.3	2.28	1.25	26.72	
46,4a	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	76.46	
L39,1	Kellogs pārslas ar pienu	1.7	40/200	8.99	4.3	42.08	243.22	/
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				26.48	29.43	87.56	727.13	

PUSDIENU ĒDIENKARTES
1-4. klašu skolēniem

 Rīgas Ilģuciema pamatskola
laktōza

Apstiprinu:

Datums: 11.09.2023.-15.09.2023.

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
				1.diena				
5.1	Vistas gaļas zupa ar nū	1	200		bez krējuma			
	Olas kultenis ar dārzeņiem	3	210					
	Burkānu salāti		100		eļļā			
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200					
x1	Rupjmaize	1	30					
			norma					
				2.diena				
2,1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		200					
G7	Sautēta vistas gaļa m	1	150		bez krējuma			
P1	Kartupeļi vārīti		150					
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		50					
6,5a	Kefīrs/piens		200	Aizvietot ar bezlaktozes dzērienu				
x1	Rupjmaize	1	20					
				3.diena				
k12	Rudeni dārzeņu zupa	1	200/15		bez krejuma			
47,1a	C/g burkānu mērcē		100					
M3	Rīsi vārīti		100					
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		50					
K54	Augļu dzēriens		200					
x1	Rupjmaize	1	20					
				4.diena				
Z10	Mājas soļanka		200		bez krējuma			
13.2a	Makaroni ar sieru	1	170/50	ar bezlaktozes sieru				
53,5a	Kāpostu ar zaļumiem salāti		50					
	Zāļu tēja		200					
x1	Rupjmaize	1	20					
				5.diena				
	Cīsiņi	1	80	Ar vārīto gaļu				
P1	Kartupeļi vārīti		150					
34.2a	Tomātu-krējuma mērce	1	25	Tomātu mērce				
46,4a	Vitamīnu salāti		50					
L39,1	Kellogs pārslas ar pienu	1.7	40/200	ar bezlaktozes pienu				
x1	Rupjmaize	1	20					

PUSDIENU ĒDIENKARTES
1-4. klašu skolēniem
**Rīgas Ilģuciema pamatskola
celiakija**

Apstiprinu:

Datums: 11.09.2023.-15.09.2023.

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs
	Ēdiena nosaukums	alerg	1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls
				1.diena				
5.1	Vistas gaļas zupa ar nū	7	200	ar bezglutēna makaroniem				
	Olas kultenis ar dārzeņiem		210					
M3	Rīsi vārīti		100					
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		50					
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200					
x1	Galetes		30					
			norma					
				2.diena				
2,1*	Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa		200					
G7	Sautēta vistas gaļa m	7	150		bez milti			
P1	Kartupeļi vārīti		150					
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		50					
6,5a	Kefīrs/piens	7	200					
x1	Galetes		20					
				3.diena				
k12	Rudeni dārzeņu zupa	7	200/ 15/ 10					
47,1a	C/g burkānu mērcē		100					
M3	Rīsi vārīti		100					
7,3*	Burkānu salāti		50					
K54	Augļu dzēriens		200					
x1	Galetes		20					
				4.diena				
Z10	Mājas soļanka	7	200/5					
13.2a	Makaroni ar sieru	7	170/50	bezglutēna makaroni				
53,5a	Kāpostu ar zaļumiem salāti		50					
	Zaļu tēja		200					
x1	Galetes		20					
				5.diena				
x1	Cīsiņi vārīti		90	Aizvietot ar vārīto gaļu				
P1	Kartupeļi vārīti		150					
34.2a	Tomātu-krējuma mērce	7	25		bez milti			
46,4a	Vitamīnu salāti		50					
L39,1	Kellogs pārslas ar pienu	1.7	40/200	bezglutēna flakes				
x1	Galetes		20					

PUSDIENU ĒDIENKARTES

5-9.klašu skolēniem

Rīgas Ilģuciema pamatskola

Apstiprinu:

Datums: 11.09.2023.-15.09.2023.

Rec/Nr	Diena(datums)	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
	Ēdiena nosaukums			1.diena				
5.1	Vistas gaļas zupa ar nūde	1.7	200	6.61	7.6	15.51	158.05	0/0,1
L8,1	Olu kultenis ar papriku un zirņ	3	210	16.75	16.77	6.24	244.73	0/0,1
7,3*	Burkānu salāti		100	1.13	5.13	21.12	135.17	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				27.37	29.9	79.9	705.21	
			norma	18-36	23-37	79-144	700-960	
				2.diena				
2,1*	Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa		200	3.18	3.44	11.87	91.16	0/0,1
G7	Sautēta vistas gaļa mēr	1.7	150	13.67	17.89	8.03	247.81	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27	
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7	
6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				31.8	31.48	79.69	706.22	
				3.diena				
k12	Rudeni dārzeņu zupa	1.7	200/15/10	5.41	8.14	5.67	117.57	0/0,1
47,1a	C/g burkānu mērcē		100	11.53	21.32	5.82	275.2	0/0,1
P3	Griķi vārīti		120	10.81	3.37	35.48	215.49	
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.4	
	Zaļu tēja		200			3.99	15.98	4/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				30.47	37.16	79.58	738.28	
				4.diena				
Z10	Mājas soļanka	7	200/5	4.32	6.89	12.72	131.99	0/0.25
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	416.69	0/0,1
53,5a	Kāpostu ar zaļumiem salāti		100	0.89	5.03	8.77	83.91	
	Zaļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				26.86	28.83	87.43	718.03	
				5.diena				
x1	Cīsiņi vārīti		90	11.93	16.94	2.65	210.78	0/0.6
M3	Rīsi vārīti		150	3.75	2.39	38.25	189.51	
34.2a	Tomātu-krējuma mērce	1.7	50	0.6	4.56	2.56	53.68	
46,4a	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	76.46	
L39,1	Kellogs pārslas ar pienu	1.7	40/200	8.99	4.3	42.08	243.22	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				28.03	33.51	101.62	817.29	