

PUSDIENU ĒDIENKARTES

1-4. klašu skolēniem

Rīgas Ilģuciema pamatskola

Apstiprinu:

Datums: 18.09.2023.-22.09.2023

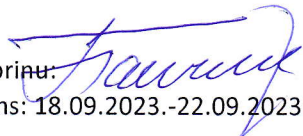
[Signature]

Rec/N	Diena(datums)		Daudzums	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs
	Ēdiena nosaukums	Alerģ	1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls
				1.diena				
2.1	Skābeņu zupa ar krējumu	7,1,3	200/10/5	5.77	7.86	11.6	144.51	0/0,1
31.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		250	15.51	17.73	43.77	408.55	0/0,1
12.3a	Svaigu kāpostu burk.salāti		50	0.64	2.16	3.3	35.2	
	Augļu tēja		200			4.99	19.96	5/0
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	1.09	43.64	
				22.47	27.95	64.75	651.86	
			norma	1 2 -2 8	16-29	55 113	490-750	
				2.diena				
K16	Makaronu zupa ar dārzeņiem	1	200/5	6.44	3.64	16.24	123.48	0/0,1
zel295	Čahombili vistas gaļas		50/50	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		100	2.06	0.1	15.26	70.18	
9.4a	Jauktu dārzeņu salāti		50	0.58	0.32	2.55	15.41	
6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				28.56	27.93	58.37	603.1	
				3.diena				
11.1	Sakņu zupa ar krējumu	7	200/5	4.04	6.78	13.51	131.17	0/0,1
11,2a	Plovs no vistas gaļu		200	16.99	18.55	59	474.42	0/0,1
22.3	Kāpostu kukurūzas salāti		50	0.32	0.94	3.1	22.14	
	Zāļu tēja		200			3.99	15.98	4/0
L29,2	Biezpiena sieriņš	7	45	4.83	8.09	13.34	145.16	5/0
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				27.62	29.56	101.96	732.8	
				4.diena				
108	Harčo	7	150/10/10	3.22	11.13	11.87	160.53	0/0.25
29,2a	Malta gaļa mērcē	1.7	80	8.24	16.25	4.4	206.36	0/0,1
15,5a	Balto redīsa salāti	7	50	1.09	1.67	4.61	37.83	
60,4	Varīti kartupeļi		100	2.06	0.1	15.26	70.18	
	Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	13.53	43.64	
				16.05	29.35	79.37	538.52	
			5.diena					
15.3	Teftelis tomātu-krējuma mērcē	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	270.71	0/0.1
P3	Griķi vārīti		100	6.01	2.81	29.57	167.61	
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		50	1.49	2.8	1.93	38.88	
37.6	Šokolādes ķīselis ar pienu	1.7	100/200	7.86	6.78	19.58	170.78	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				28.01	29.5	78.22	691.62	

PUSDIENU ĒDIENKARTES

1-4. klašu skolēniem

Rīgas Ilģuciema pamatskola

Apstiprinu: 
Datums: 18.09.2023.-22.09.2023.

laktoza

Rec/Nr	Diena(datums)	Alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
	Ēdiena nosaukums			1.diena				
2.1	Skābeņu zupa	,1,3	200/10		bez krējuma			
31.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		250					
12.3a	Svaigu kāpostu burk.salāti		50					
	Augļu tēja		200					
X1	Rupjmaize	1	20					
			norma					
				2.diena				
K16	Makaronu zupa ar dārzeņiem	1	200/5					
zel295	Čahombili vistas gaļas		50/50					
P1	Kartupeļi vārīti		100					
9.4a	Jauktu dārzeņu salāti		50					
6,5a	Kefīrs/piens		200		Aizvietot ar bezlaktozes dzērienu			
X1	Rupjmaize	1	20					
				3.diena				
11.1	Sakņu zupa		200/5		bez krējuma			
11,2a	Plovs no vistas gaļu		200					
22.3	Kāpostu kukurūzas salāti		50					
	Zāļu tēja		200					
L29,2	Biezpiena sieriņš		45		bezlaktozes siers		50g	
	Rupjmaize	1	20					
				4.diena				
108	Harčo		150/10		bez krējuma			
29,2a	Malta gaļa mērcē	1	80		bez krējuma			
15,5a	Balto redīsa salāti	7	50					
60,4	Varīti kartupeļi		100					
	Zāļu tēja		200					
	Rupjmaize	1	20					
				5.diena				
15.3	Teftelis tomātu-krējuma mērcē1.7		80/50					
P3	Griķi vārīti		100					
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti		50		ar eļļu			
37.6	Šokolādes ķīselis ar pienu	1	100/200		ar bezlaktozes pienu			
x1	Rupjmaize	1	20					

PUSDIENU ĒDIENKARTES

1-4. klašu skolēniem

Rīgas Ilģuciema pamatskola
celiakija

Apstiprinu:

Datums: 18.09.2023.-22.09.2023.

Jauru

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums	Uzturvielas,g			Energija	cukurs
	Ēdiena nosaukums	Alerģ	1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls
				1.diena				
2.1	Skābeņu zupa ar krējumu	7.3	200/10/5		bez grubas			
31.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		250	bezglutēna makaroni				
12.3a	Svaigu kāpostu burk.salāti		50					
	Augļu tēja		200					
x1	Galetes		20					
			norma					
				2.diena				
K16	Makaronu zupa ar dārzeņiem		200/5	bezglutēna makaroni				
zel295	Čahombili vistas gaļas		50/50					
P1	Kartupeļi vārīti		100					
9.4a	Jauktu dārzeņu salāti		50					
6,5a	Kefīrs/piens	7	200					
x1	Galetes		20					
				3.diena				
11.1	Sakņu zupa ar krējumu	7	200/5					
11,2a	Plovs no vistas gaļu		200					
22.3	Kāpostu kukurūzas salāti		50					
	Zāļu tēja		200					
L29,2	Biezpiena sieriņš	7	45					
x1	Galetes		20					
				4.diena				
108	Harčo	7	150/10/10					
29,2a	Malta gaļa mērcē	7	80		bez milti			
15,5a	Balto redīsa salāti	7	50					
60,4	Varīti kartupeļi		100					
	Zāļu tēja		200					
x1	Galetes	1	20					
			5.diena					
15.3	Teffelis tomātu-krējuma mērce	7	80/50		bez milti			
P3	Griķi vārīti		100					
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	50					
37.6	Šokolādes ķīselis ar pienu	1.7	100/200		Augļu MIX	ar ogu mērce		
x1	Galetes	1	20					

PUSDIENU ĒDIENKARTES

5-9.klašu skolēniem

Rīgas Ilģuciema pamatskola

Apstiprinu:

Datums: 18.09.2023.-22.09.2023.

[Signature]

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzur	Uzturvielas,g			Energija	cukurs
	Ēdiena nosaukums	Alerģ	1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls
				1.diena				
2.1	Skābeņu zupa ar krēm	7,1,3	200/10/5	5.77	7.86	11.6	144.51	0/0,1
31.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		250	15.51	17.73	43.77	408.55	0/0,1
12.3a	Svaigu kāpostu burk.salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.4	
	Augļu tēja		200			4.99	19.96	5/0
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				22.47	30.21	80.49	708.88	
				18-36	23-37	79-144	700-960	
				2.diena				
K16	Makaronu zupa ar dārzeņiem	1	200/5	6.44	3.64	16.24	123.48	0/0,1
zel295	Čahombili		50/50	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27	
9.4a	Jauktu dārzeņu salāti		100	1.16	0.64	5.1	30.82	
6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
X1	Rupjmaize	1	45	3.24	0.45	20.3	98.21	
				32.97	24.61	79.83	708.17	
				3.diena				
11.1	Sakņu zupa ar krējumu	7	200/5	4.04	6.78	13.51	131.17	0/0,1
11,2a	Plovs no vistas gaļas		200	16.99	18.55	59	474.42	0/0,1
22.3	Kāpostu kukurūzas salāti		100	0.63	1.87	6.2	44.15	
	Zāļu tēja		200			3.99	15.98	4/0
L29,2	Biezpiena sieriņš	7	45	4.83	8.09	13.34	145.16	5/0
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				27.93	35.49	105.06	854.52	
				4.diena				
108	Harčo	7	200/10/10	4.17	14.4	15.36	207.72	0/0.25
29,2a	Malta gaļa mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1
15,5a	Balto redīsa salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66	
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27	
	Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
	Rupjmaize	1	40	2.44	0.4	18.04	85.52	
				21.86	37.63	79.04	750.78	
				5.diena				
15.3	Tefelis tomātu-krējuma mērcē	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	270.71	0/0.1
P3	Griķi vārīti		150	9.01	4.21	44.35	251.33	
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7	/
37.6	Šokolādes ķīselis ar pien	1.7	100/200	7.86	6.78	19.58	170.78	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				32.5	33.7	94.93	815.16	