

PUSDIENU ĒDIENKARTES

Rīgas Ilģuciema pamatskola

1-4. klašu skolēniem

Apstiprinu:

Datums: 25.09.2023.-29.09.2023.

Rec/Nr	Diena(datums)	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
	Ēdiena nosaukums							
				1.diena				
32.1	Vist gaļas zupa ar rīsi		200/13	5.37	7.09	16.43	152.15	0/0,1
G2a	Kurzemes stroganovs	1	45/100	11.17	19.78	4.03	251.68	0/0,1
M3	Rīsi vārīti		100	2.5	1.59	25.5	126.31	
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		50	0.64	2.16	3.3	35.2	
	Augļu tēja		200			3.99	15.98	4/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				21.12	29.02	62.27	624.96	
			norma	1 2 -2 8	16-29	55 113	490-750	
				2.diena				
19.1	Biešu zupa ar gaļu/krēj	7	200/5	4.7	7.99	14.89	151.7	0/0,1
13.2	Makaroni ar sieru	1.7	150/50	15.27	14.31	42.64	360.43	0/0.1
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	50	0.69	1.05	2.88	24.98	
6.5a	Kefīrs /piens	7	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.1	9.02	42.74	
				28.1	27.45	78.43	675.85	
				3.diena				
36.1	Siera-dārzeņu zupa	7	150	2.36	7.03	9.49	110.67	0/0,1
G6	Vistas gaļas kotlete	1,7,3	80	14.47	9.74	12.28	194.64	0/0,1
P1	Kartupeļi biezenis	7	150	3.27	3.78	20.44	128.86	
22,3b	Ķīnas kāpostu gurķu salāti		50	0.32	0.94	3.1	22.14	
	Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				21.86	21.69	54.89	519.93	
				4.diena				
5,1L	Piena zupa ar nūdelēm	1.7	200	5.37	5.62	16.72	138.97	0/,1/0,1
3.2	Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.93	0/0,1
P3	Griķi vārīti		100	6.01	2.81	29.57	167.61	
7,3*	Burkānu salāti		50	0.57	2.57	10.56	67.65	
	Augļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				28.61	23.46	76.28	631.78	
				5.diena				
17.1	Dārzeņu sautējums ar gaļu		200	14.97	20.35	21.01	332.13	0/0,1
46.4	Vitamīnu salāti		50	0.66	2.56	3.53	39.8	
L35,1*	Smalkmaizīte	1,3,7	80	4.56	4.18	33.05	188.11	
L18,3	Piparmētru dzēriens ar citronu		200	0.05	0	2.99	11.98	3/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				21.68	27.29	69.6	615.66	

PUSDIENU ĒDIENKARTES
1-4. klašu skolēniem

Rīgas Ilguciema pamatskola
celiakija

Handwritten signature

Apstiprinu:

Datums: 25.09.2023.-29.09.2023.

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs
	Ēdiena nosaukums	alerg	1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls
				1.diena				
32.1	Vist gaļas zupa ar rīsi		200/13					0/0,1
G2a	Kurzemes stroganovs		45/100	gatavot bez milti				0/0,1
M3	Rīsi vārīti		100					
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		50					
	Augļu tēja		200					4/0
x1	Galetes		20					
			norma					
				2.diena				
19.1	Biešu zupa ar gaļu/krēj	7	200/5					0/0,1
13.2	Makaroni ar sieru	7	150/50	Aizvietot ar bezglutēna makaroniem				0/0.1
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	50					
6.5a	Kefīrs /piens	7	200					
x1	Galetes		20					
				3.diena				
36.1	Siera-dārzeņu zupa	7	150					0/0,1
G6	Vistas gaļas kotlete	1,7,3	80	gatavot bez milti ar cieti				0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		150					
22.3	Ķīnas kāpostu gurķu salāti		50					
	Zāļu tēja		200					5/0
x1	Galetes		20					
				4.diena				
5,1L	Piena zupa ar nūdelēm	7	200	Gatavot ar bezglutēna makaroniem				0/,1/0,1
3.2	Vistas gaļa dārzeņu mērcē	7	40/40					0/0,1
P3	Griķi vārīti		100					
7,3*	Burkānu salāti		50					
	Augļu tēja		200					5/0
x1	Galetes		20					
				5.diena				
	Dārzeņu sautējums ar gaļu		200					
46.4	Vitamīnu salāti		50					
L35,1	Smalkmaizīte		150/20	Aizvietot ar Augļu MIX ar ogu mērcē				
46.5	Augļu dzēriens		200					5/0
x1	Galetes		20					

PUSDIENU ĒDIENKARTES
1-4. klašu skolēniem

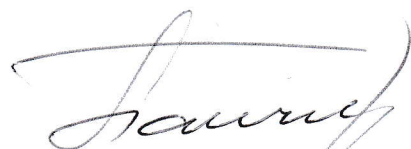
Rīgas Ilguciema pamatskola
laktoza

Apstiprinu:
Datums: 25.09.2023.-29.09.2023.

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs
	Ēdiena nosaukums	alerg	1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls
				1.diena				
32.1	Vist gaļas zupa ar rīsi		200/13					0/0,1
G2a	Kurzemes stroganovs	1	45/100					0/0,1
M3	Rīsi vārīti		100					
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		50					
	Augļu tēja		200					4/0
x1	Rupjmaize	1	20					
			norma					
				2.diena				
19.1	Biešu zupa ar gaļu/krēj	7	200/5		bez krējuma			0/0,1
13.2	Makaroni ar sieru	1.7	150/50	Aizvietot ar bezlaktozes sieru				0/0,1
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	50					
6.5a	Kefīrs /piens		200	ar bezlaktozes pienu				
x1	Rupjmaize	1	20					
				3.diena				
36.1	Siera-dārzeņu zupa		150	ot ar b/laktoz sieru vai parasta dārzeņu zupa				0/0,1
G6	Vistas gaļas kotlete	1.3	80	no b/laktozes pienu				0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		150					
22.3	Ķīnas kāpostu gurķu salāti		50					
	Zāļu tēja		200					5/0
x1	Rupjmaize	1	20					
				4.diena				
5,1L	Piena zupa ar nūdelēm	1	200	no b/laktozes pienu gatavot				0/,1/0,1
3.2	Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1	40/40					0/0,1
P3	Griķi vārīti		100					
7,3*	Burkānu salāti		50					
	Augļu tēja		200					5/0
x1	Rupjmaize	1	20					
				5.diena				
	Dārzeņu sautējums ar gaļu		200					
46.4	Vitamīnu salāti		50					
L35,1	Augļu MIX ar ogu mērcē			150/20	Aizvietot ar Augļu MIX ar ogu mērcē			
46.5	Augļu dzēriens		200					5/0
x1	Rupjmaize	1	20					

PUSDIENU ĒDIENKARTES
5-9.klašu skolēniem

Rīgas Ilģuciema pamatskola



Apstiprinu:

Datums: 25.09.2023.-29.09.2023.

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g		Ogļh	Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki			
				1.diena				
32.1	Vist gaļas zupa ar rīsi		200/13	5.37	7.09	16.43	152.15	0/0,1
G2a	Kurzemes stroganovs	1	45/100	11.17	19.78	4.03	251.68	0/0,1
M3	Rīsi vārīti		150	3.75	2.39	38.25	189.51	
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.4	
	Augļu tēja		200			3.99	15.98	4/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				23.73	33.88	82.83	745.18	
			norma	18-36	23-37	79-144	700-960	
				2.diena				
19.1	Biešu zupa ar gaļu/krēj	7	250/10	4.43	8.02	19.27	168.75	0/0,1
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	150/50	15.27	14.31	42.64	360.43	0/0.1
x1	Svaigi/gurķi šķēlēs/kons		50	0.4	0.1	1.75	9.5	
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	50	0.69	1.05	2.88	24.98	
6.5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				28.95	27.78	79.69	725.12	
				3.diena				
36.1	Siera-dārzeņu zupa	7	250	3.9	11.89	15.8	188.84	0/0,1
G6	Vistas gaļas kotlete	1,7,3	80	14.47	9.74	12.28	194.64	0/0,1
P1	Kartupeļi biezenis	7	200	4.36	5.04	27.25	171.8	
22,3b	Ķīnas kāpostu gurķu salāti		100	0.64	1.88	6.2	44.28	
	Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				26.25	28.95	84.56	706.82	
				4.diena				
5,1L	Piena zupa ar nūdelēm	1.7	250	6.72	7.03	20.89	173.72	0,1/0,1
3,2a	Vistas gaļa dārzeņu mērc	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.93	0/0,1
P3	Griķi vārīti		150	9.01	4.21	44.35	251.33	
7,3*	Burkānu salāti		100	1.13	5.13	21.12	135.17	
	Augļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				33.52	28.83	105.79	817.77	
				5.diena				
17.1	Dārzeņu šautējums ar gaļu		200	14.97	20.35	21.01	332.13	0/0,1
46.4	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	79.6	
L35,1	Smalkmaizīte	1,3,7	80	4.56	4.18	33.05	188.11	
L18,3	Piparmētru dzēriens ar citronu		200	0.05	0	2.99	11.98	3/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
x1								
				23.78	30.05	82.15	700.1	

Ilguciema pamatskola

Apstiprinu:

Datums:

25.08-28.08

Diena(datums)	Alerģ.	Daudzums	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs
Ēdiena nosaukums		1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls
1 diena							
Piena zupa ar nūdelēm	7,1	250	6,85	6,49	27,54	195,9	3/0
Svietmaize ar sv.gurķiem	7,1	2 0/5/ 3 0	1,96	4,37	10,96	69,14	
Piparmētru tēja ar cukuru		200			4,99	15,96	5/0
						0	
						0	
						0	
			8,81	10,86	43,49	281	
2.diena							
Kartupeļu plācenīši ar krējumu	1,3,7	80/10	7,63	4,12	41,79	328,87	
Piparmētru tēja ar citronu		200/5	0,05	0,01	3,15	12,81	3/0
Baltmaize	1	20	1,52	0,18	10,02	47,78	
						0	
			9,2	4,31	54,96	389,46	
3.diena							
Salāts "Rasols"	7	150	4,65	7,26	15,39	149,06	
Kakao ar pienu	7	200	5,92	4,94	15,05	128,34	5/0
Baltmaize	1	20	1,52	0,18	10,02	47,78	
						0	
			12,09	12,38	40,46	325,18	
Auzu pārslas biežputra	1,7	200/5	6,15	8,46	22,79	191,89	
Augļu tēja ar cukuru		200			4,99	19,56	5/0
Baltmaize	1	20	1,52	0,18	10,02	47,78	
			8,6	4,17	73,16	364,57	
5.diena							
Pankūkas	1,7						
ar krējumu		90/15	5,66	6,54	30,38	203,02	5/0
Zāļu tēja ar cukuru		200			4,99	19,56	5/0
			5,66	6,54	35,37	222,58	