



Āgenskalna Valsts ģimnāzija

7.-12.klašu audzēkņi

25.03.2019

29.03.2019

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Oglh., g | Kcal. |
|--------------|------------|---------------------------------------|----------|----------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Siera – dārzeņu zupa | *A07 | 250 | 4 | 7 | 14.4 | 137 |
| | | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | *A01 | 220 | 16.5 | 21.5 | 39.6 | 418 |
| | | Kāpostu, ābolu salāti ar riekstiem | *A08 | 100 | 2.1 | 7 | 7.4 | 101 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 40 | 2.2 | 0.6 | 17.4 | 84 |
| | | Karkadē dzēriens | | 200 | 0 | 0 | 16 | 64 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 24.8 | 36.1 | 94.8 | 803 |
| Otrdiena | Pusdienas | Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē | *A01 | 80 | 11.4 | 18.8 | 9.9 | 254 |
| | | Kartupeļi vārīti | | 180 | 3.7 | 0 | 27.6 | 125 |
| | | Biešu salāti ar eļļu | | 100 | 1.4 | 7.1 | 8.4 | 103 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 40 | 2.2 | 0.6 | 17.4 | 84 |
| | | Biezpiena deserts ar ievārījumu | *A07 | 70/20 | 9.1 | 5.5 | 21.9 | 174 |
| | | Auglis | | 100 | 0.4 | 0.8 | 9.8 | 48 |
| | | Upēņu dzēriens | | 200 | 0.5 | 0.2 | 12.4 | 53 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 28.7 | 33 | 107.4 | 841 |
| Trešdiena | Pusdienas | Borščs ar kartupeļiem un krējumu | *A07 | 250 | 6 | 10.3 | 14.1 | 173 |
| | | Vista karija mērcē | *A01 | 100 | 9.7 | 19 | 7.9 | 241 |
| | | Vārīti rīsi | | 150 | 5 | 0.7 | 51 | 230 |
| | | Burkānu un seleriju salāti ar eļļu | *A09 | 100 | 1.2 | 5 | 6.6 | 76 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 40 | 2.2 | 0.6 | 17.4 | 84 |
| | | Citronu dzēriens | | 200 | 0.1 | 0 | 12.3 | 50 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 24.2 | 35.6 | 109.3 | 854 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Sautējums "Mājas gaumē" | | 250 | 16.5 | 22.6 | 31.6 | 396 |
| | | Ķīnas kāpostu - dažādu dārzeņu salāti | | 70 | 2 | 4.3 | 1.9 | 54 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 40 | 2.2 | 0.6 | 17.4 | 84 |
| | | Šokolādes krēms ar ogu mērci | *A07 | 50/150 | 2.8 | 9.7 | 21 | 183 |
| | | Ābolu sulas dzēriens | | 200 | 0.4 | 0.5 | 24.2 | 103 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 23.9 | 37.7 | 96.1 | 819 |
| Piektdiena | Pusdienas | Zirņu zupa | | 250 | 6.3 | 6.9 | 14.4 | 145 |
| | | Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm | *A01;A07 | 70 | 12.2 | 20.4 | 6.5 | 260 |
| | | Vārīti griķi | | 160 | 8.1 | 2.1 | 39.7 | 210 |
| | | Piena mērce | | 30 | 0.7 | 1.4 | 2.3 | 25 |
| | | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu | | 100 | 1.4 | 5.8 | 4.4 | 75 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.1 | 0.3 | 8.7 | 42 |
| | | Auglis | | 50 | 0.2 | 0.4 | 4.9 | 24 |
| | | 'Rāmkalnu" dzēriens | | 200 | 0 | 0 | 19.2 | 77 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 30 | 37.3 | 100.1 | 857 |

Papildus LAD programma "Skolas piens"

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

| Izglītojamie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5.-9.klase | 700-960 | 18-36 | 23-37 | 79-144 |
| 10.-12.klase | 800-980 | 20-37 | 27-38 | 90-147 |