



**Āgenskalna Valsts ģimnāzija**  
**7.-12.klašu audzēkņi**  
**20.05.2019**  
**24.05.2019**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Siera – dārzeņu zupa	*A07	250	4	7	14.4	137
		Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	240	18	23.5	43.2	456
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.6	5	6.4	77
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Karkadē dzēriens		200	0	0	16	64
<i>Kopā:</i>					<b>25.8</b>	<b>36.1</b>	<b>97.4</b>	<b>818</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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		70	1	5	5.9	73
		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		50	0.2	0.4	4.9	24
		Piens		200	5.6	5	9.5	105
<i>Kopā:</i>					<b>33.2</b>	<b>35.3</b>	<b>97.1</b>	<b>839</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Borščs ar kartupeļiem un krējumu	*A07	250	6	10.3	14.1	173
		Vista karija mērcē	*A01;A07	100	9.7	19	7.9	241
		Vārīti rīsi		150	5	0.7	51	230
		Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		70	2.5	6.1	7.6	95
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	12.3	50
<i>Kopā:</i>					<b>25.5</b>	<b>36.7</b>	<b>110.3</b>	<b>874</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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>					<b>23.9</b>	<b>37.7</b>	<b>96.1</b>	<b>819</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	*A01;A07	30	0.7	1.4	2.3	25
		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		70	1	4.1	3.1	53
		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>					<b>29.6</b>	<b>35.6</b>	<b>98.8</b>	<b>835</b>

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