



Āgenskalna Valsts ģimnāzijas
10.-12.klašu audzēkņi
27.05.2019
31.05.2019

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Sakņu zupa ar krējumu	*A07	250	6.8	9	19.2	185
		Cūkgaļas plovš		220	13.1	21.9	47	438
		Marinēts gurķis		30	0.3	0.1	1.1	7
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Piens		200	5.6	5	9.5	105
<i>Kopā:</i>					28.4	37.4	104	866
Otrdiena	Pusdienas	Cepts vistas šķiņķītis		60	14.6	15.7	0.5	202
		Sautēti dārzeņi		180	3.3	2.5	19.9	115
		Biešu un ābolu salāti ar eļļu		70	0.8	4.1	6.3	65
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Auzu pārslu deserts ar putukrējumu, ogu mērci	*A01;A07	70/100	5.2	11.3	40.8	286
		'Rāmkalnu" dzēriens		200	0	0	19.2	77
<i>Kopā:</i>					26.1	34.2	104.1	829
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10	16.2	5.6	208
		Kartupeļi vārīti		180	3.7	0	27.6	125
		Piena mērcē		50	1.1	2.3	3.9	41
		Burkānu un puravu salāti		100	1.5	5	7.4	81
		Saldskābā maize	*A01	40	2.1	0.5	16.3	78
		Ābolu- vaniļas krēms ar mērci	*A07	70/100	1.7	8.8	22.1	174
		Auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	12.3	50
<i>Kopā:</i>					20.6	33.6	105	805
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250	2.6	7	14.9	133
		Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;A07	100	12.3	22.1	9.4	286
		Vārīti griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Kāpostu - zaļumu salāti		70	1.3	3.5	4	53
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Ābolu kompots		200	0.1	0.2	12.9	54
<i>Kopā:</i>					26.6	35.5	98.3	819
Piektdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar krējumu	*A03;A07	250	7.8	14	15.7	220
		Vārīti makaroni ar sieru	*A01;A07	180/30	13.6	18.3	46.1	404
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	3.3	2.4	6.6	61
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Karkadē dzēriens		200	0	0	16	64
<i>Kopā:</i>					26.9	35.3	101.8	833

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