



Āgenskalna Valsts ģimnāzija
7.-12.klašu audzēkņi
02.09.2019
06.09.2019

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Kartupeļu un zirnīšu zupa	*A01;A07	250	6.1	9.8	15.8	176
		Vārīti makaroni ar sieru		180/30	13.6	18.3	46.1	404
		Burkānu un puravu salāti	*A01	100	1.5	5	7.4	81
		Rudzu maize		50	2.7	0.7	21.9	105
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	12.3	50
<i>Kopā:</i>					24	33.8	103.5	814
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas strogonovs	*A01;07	100	14.7	16.7	3.9	225
		Vārīti griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Biešu salāti ar ķiploku		80	1.2	3.3	6.9	62
		Mannas deserts ar saldo krējumu; zemeņu mērce	*A07	70/120	2.4	9.6	34.1	232
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		'Rāmkalnu" dzēriens		200	0	0	19.2	77
<i>Kopā:</i>					27.5	32	112.5	848
Trešdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01	250	7.7	6.6	26.3	195
		Pupiņu sautējums ar gaļu		250	18.7	21.7	38.6	425
		Svaigs gurķis		50	0.4	0.1	1.3	8
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Karkadē dzēriens		200	0	0	16	64
<i>Kopā:</i>					29.4	29.8	109.4	823
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu	*A07	250/10	5.9	12.6	16.6	203
		Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10	16.2	5.6	208
		Kartupeļu biezenis	*A07	180	4	3.3	24.6	144
		Kāpostu - zaļumu salāti ar eļļu		70	1.3	3.5	4	53
		Rudzu maize	*A01	50	2.7	0.7	21.9	105
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.4	0	24.2	98
<i>Kopā:</i>					24.3	36.3	96.9	812
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		240	15.6	19	48.8	429
		Ķīnas kāpostu un dažādu dārzeņu salāti		80	2.3	4	3.9	61
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Maizes zupa ar putukrējumu	*A01;A07	200/20	4.8	5.7	48.7	265
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.5	105
<i>Kopā:</i>					29.4	34	119.6	902

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