Āgenskalna Valsts ģimnāzija
7.-9.klašu audzēkņi
18.11.2019
22.11.2019

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**							
				Kopā:	***0***	***0***	***0***	***0***
Otrdiena	**Pusdienas**	Sakņu zupa ar krējumu	**A07*	250	6.8	9	19.2	185
		Cūkgaļas plovs		220	13.1	21.5	47	434
		Marinēts gurķis		30	0.5	0.1	1.8	10
		Rudzu maize	**A01*	40	2.2	0.6	17.4	84
		Ābolu - dzēveņu dzēriens		200	0.2	0	15.9	64
				Kopā:	***22.8***	***31.2***	***101.3***	***777***
Trešdiena	**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
				Kopā:	***26.6***	***35.5***	***98.3***	***819***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Cūkgaļas kotlete	**A01;A03*	70	10	16.2	5.6	208
		Kartupeļu biezenis	**A07*	180	4	3.3	24.6	144
		Burkānu un seleriju salāti ar eļļu	**A09*	70	1.1	3.5	5.2	57
		Saldskābā maize	**A01*	50	2.6	0.6	20.4	97
		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
				Kopā:	***22.9***	***34.9***	***115.8***	***869***
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
		Ķirbju un ābolu salāti ar eļļu		100	1.1	3.1	5.6	55
		Rudzu maize	**A01*	40	2.2	0.6	17.4	84
		Karkadē dzēriens		200	0	0	16	64
				Kopā:	***24.7***	***36***	***100.8***	***826***

Papildus LAD programma "Skolas piens"; "Skolas auglis"

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)*	*Oglhidrāti (g)*
5.-9.klase		*700-960*		*18-36*	*23-37*	*79-144*
10.-12.klase		*800-980*		*20-37*	*27-38*	*90-147*