Āgenskalna Valsts ģimnāzija
7.-9.klašu audzēkņi
25.11.2019
29.11.2019

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	*A09	250	4.7	9.3	12.9	154
		Boloņas mērce	*A01	50/50	13.5	18.4	6.7	246
		Makaroni vārīti	*A01	150	5.7	4.1	36.5	206
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		70	1.1	3.5	4.5	54
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Karkadē dzēriens		200	0	0	16	64
				Kopā:	***27.2***	***35.9***	***94***	***808***
Otrdiena	**Pusdienas**	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250	6.9	5.9	23.9	176
		Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	10.9	16.1	8.3	222
		Kartupeļi vārīti		180	3.7	0	27.6	125
		Piena mērce	*A01;A07	30	1.1	2.3	3.9	41
		Biešu salāti ar majonēzi	*A01;A03	70	1.4	6.7	5.8	89
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Dzērveņu dzēriens		200	0	0	21.4	86
				Kopā:	***26.2***	***31.6***	***108.3***	***822***
Trešdiena	**Pusdienas**	Risoto ar vistas gaļu		240	16.7	20.1	56.2	473
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1	5	5.5	71
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Svaigi augļi ar jogurtu	*A07	60/150	5.4	3.5	25.9	157
		Ābolu kompots		200	0.1	0.2	12.9	54
				Kopā:	***25.4***	***29.4***	***117.9***	***838***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Boršč̌s ar kartupeļiem, krējumu	*A09;A07	250	6	10.3	14.1	173
		Cūkgaļas karbonāde	*A01;A03; A07	60	11.1	10.7	2.8	152
		Vārīti griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Krējuma mērce	*A01;A07	30	0.5	3.6	1.7	41
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu salāti		100	1.3	6	3.8	74
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		'Rāmkalnu" dzēriens		200	0	0	19.2	77
				Kopā:	***29.2***	***33.3***	***98.7***	***811***
Piektdiena	**Pusdienas**	Sautējums "Mājas gaumē"		250	16.5	22.6	31.6	396
		Vitamīnu salāti		100	1.4	5.8	4.8	77
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Dzērveņu uzpūtenis ar skolas pienu	*A01;A07	150/200	8.8	5.3	49.3	280
				Kopā:	***28.9***	***34.3***	***103.1***	***837***

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*