



10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums: 02.02.-06.02.

Valentīna Andersone

Rīgas Āgenskalna Valsts ģimnāzijas
direktora vietniece
izglītības jomā

4 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas izmākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z52	Soļanka, zupa ar cūkaļu	300	13,70	24,08	14,51	353,12	0
Pied5	Makaroni ar sieru	250/30	19,50	9,92	72,69	479,35	A1,A7
S40.P	Burkānu un ābolu salāti ar ķirbi	60	0,55	3,06	6,53	54,65	0
Dz8.1	Apelsīnu ūdens	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			36,83	37,57	111,13	976,77	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

2. diena

Pusdienas							
Z40/VEG	Sezona dārzeņu zupa VEG ar krējumu	250/10	3,43	12,01	23,68	219,01	A7,A9
G10.1P	Cepti vistas šķiņķīši	80	20,59	8,86	0,87	166,16	0
Pied3	Vārīti rīsi	250	6,43	3,50	65,33	321,08	0
M15.1	Jogurta mērcē ar zaļumiem	60	1,68	5,11	2,89	64,29	A7,A9
S64	Biešu salāti ar kāpostiem un mārrutkiem	50	0,78	3,65	3,67	44,66	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz8.1	Ogu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
S0	Sv.Augli	50	0,15	0,10	6,90	26,00	0
Kopā:			35,76	33,60	119,72	920,76	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

3. diena

Pusdienas							
Z41/VEG	Boršs zupa VEG ar skābo krējumu	250/8	2,97	8,80	20,63	167,17	A7
G47.3	Vistas- burkānu kotletes	100	12,76	11,78	11,61	205,06	A1,A3
Pied1/V	Vārīti griķi	200	12,10	3,17	60,86	332,16	0,0
M1.P	Piena mērcē	50	1,26	2,29	4,18	42,38	A1,A7
*	Marinēts gurķis	50	0,40	0,00	1,70	13,50	0,0
Sv6	Saldskābmaize	17	1,41	0,24	8,16	41,99	A1
*	Kefīrs 2%	200	6,00	4,00	9,00	96,00	A7
S0	Sv.Augli	50	0,15	0,10	6,90	26,00	0
Kopā:			37,04	30,38	123,05	924,25	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

4. diena

Pusdienas							
Z9	Šķelto zirņu zupa VEG ar krējumu	300/10	9,29	7,63	30,11	228,60	A7
G89	Cūkgaļa saldskābā mērcē	150	14,22	12,83	18,15	246,26	0
Pied3	Vārīti rīsi	250	6,43	3,50	65,33	321,08	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S16.P	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,64	3,10	2,17	37,84	0
Dz8.1	Ogu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			33,28	27,43	132,14	913,35	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

5. diena

Pusdienas							
G20.1P	Vistas gulašs ar dārzeņiem	120	15,41	14,57	5,99	219,50	0,0
Pied4	Kartupeļi vārīti	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0,0
S11	Ķīnas kāpostu un kukurīzu salāti	50	0,89	2,59	3,36	37,51	0,0
Sē79	Burkānu kūka	60	3,45	13,59	22,52	226,00	A1,A3
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
*	Piens 2%	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			34,05	36,24	98,17	857,96	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	83	114	63	63	80	402	240
Kartupeļi /neto/	67	113	70	75	250	574	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts	25	55	238	10	200	528	500
Dārzeņu un augļi vai ogas kopā	140	157	250	226	172	946	700
Cukurs, dienā	0	0	0	3	10		Līdz 10g/dienā

Medicīnas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 34030026488