



7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

02.02.-06.02.

Valentīna Andersone
Rīgas Ģeņskalna Valsts ģimnāzijas
direktora vietniece
izglītības jomā

4 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas izmākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela	tauki	oglhidrāti		
Pusdienas							
Z52	Soļanka, zupa ar cūkgaļu	300	13,70	24,08	14,51	353,12	0
Pied5	Makaroni ar sieru	200/25	16,39	8,74	58,15	383,48	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
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Kopā:			33,72	36,39	96,60	880,90	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0
M15.1	Jogurta mērcē ar zaļumiem	50	1,40	4,26	2,41	53,57	A7,A9
S64	Biešu salāti ar kāpostiem un mīrutiem	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
ska	Auglis	50	0,2	0,1	6,9	26,0	
Kopā:			34,20	32,05	106,17	845,84	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

3. diena

Pusdienas							
Z41/VEG	Borščs 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
Sv6	Saldskābmaize	17	1,41	0,24	8,16	41,99	A1
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
Dz7.1	Ogu ūdens	150	0,30	0,00	2,90	9,00	0,0
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
ska	Auglis	50	0,2	0,1	6,9	26,0	
Kopā:			31,34	26,38	116,95	837,25	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

4. diena

Pusdienas							
Z9	Šķelto zirņu zupa VEG ar krējumu	250/10	7,79	5,39	24,82	180,86	A7
G89	Cūkgaļa saldskābā mērcē	150	14,22	12,83	18,15	246,26	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0
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:			30,50	24,49	113,79	801,39	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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 kukurūzu salāti	50	0,89	2,59	3,36	37,51	0,0
S679	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
Dz8.1	Ogu ūdens	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Kopā:			27,83	32,26	89,77	765,16	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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

Programma "Piens un augļi skolai" - 3 reizes nedēļā

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	83	114	63	63	80	403	240
Kartupeļi /neto/	67	113	70	50	250	549	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts	25	55	38	10	0	713*	500
Dārzeņu un augļi vai ogas kopā	140	157	250	200	172	920	700
Cukurs, dienā	0	0	0	3	10		Līdz 10g/dienā

*Ieskaitot Programmu "Piens un augļi skolai" - 3 reizes nedēļā

Medicīnas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 34030026488