



Valentīna Andersone
Rīgas Ģenerālvalsts ģimnāzijas
direktora vietniece
izglītības jomā

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apsstiprinu

Datums:

12.01.-16.01.

1 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z48	Vistas gaļas zupa ar kukurūzu un dārzeņiem	250	5,45	7,79	25,25	190,34	0,00
G12.1	Maltā cūkgaļa tomātu mērcē	80	9,53	9,82	2,42	140,97	A9
Pied7.P	Makaroni vārītie	200	9,17	4,47	54,28	298,60	A1
S59	Ķniešu kāpostu un dārzeņu salāti	50	0,57	5,20	2,15	52,58	0,00
Dz8.1.2	Piparmētru ūdens	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Kopā:			27,24	27,64	99,88	758,86	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

2. diena

Pusdienas							
Z54	Zemnieku zupa ar cūkgaļu un žāvētu gaļu	250	9,63	19,33	17,58	289,52	0,00
G2/R	Vistas gaļa dārzeņu-krējuma mērcē	100	12,10	11,48	6,18	176,01	A7,A1
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0,00
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,00
Dz8.1.1	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	150	0,23	0,02	0,87	5,05	0,00
ska	Skolas auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			30,35	36,53	97,04	847,10	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

3. diena

Pusdienas							
Z41/VEG	Boršs zupa VEG ar skābo krējumu	250/8	2,97	8,80	20,63	167,17	A7
G47.2.1	Cūkgaļas kotletes	80	14,95	10,89	5,75	180,94	A3
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10,89	2,85	54,78	298,94	0,0
M16	Bešamela (piena) mērcē	70	2,72	6,60	8,02	102,91	A1,A7
S1.6	Burkānu salāti ar sezāma sēklīpām	50	0,63	2,22	4,81	41,24	A11
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0,35	0,15	8,50	31,50	0,0
**	Graudu (baltm.) maize ar sēklām	25	2,98	2,53	10,93	81,00	A1
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
ska	Skolas auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			35,48	34,04	113,41	903,71	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

4. diena

Pusdienas							
Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa ar krējumu VEG	250/5	8,65	5,48	35,29	225,20	A7
G8.1	Vistas gaļas Ažu ar kartupeliem	320	21,35	16,48	37,43	387,98	0,00
S14.P/AI	Raibie dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,49	3,07	1,97	38,00	0,00
Dz8.1	Ogu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,00
*	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			33,58	25,53	92,08	740,83	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

5. diena

Pusdienas							
G69.2	Kurzemes cūkgaļas stroganovs	100	14,52	14,65	8,39	225,75	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vārīti	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0,0
S6	Skābēti kāposti ar burkāniem	50	0,80	2,00	12,20	31,00	0,0
S890	Biezpiena-putukrējuma deserts ar žāvētu augļu ķīseli	80/120	11,03	7,35	39,87	223,40	0,0
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
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
ska	Skolas auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			34,05	25,37	117,34	752,22	
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

Augļus izdala 3 reizes nedēļā, pēc piegādes (300 g kopējais svars)

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē (g)	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	48	113	67	75	63	365	240
Kartupeļi /neto/	70	80	77	275	250	752	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers,	0	6	74	5	86	770*	500
Dārzeņu un augļi vai ogas kopā	171	163	163	245	174	1215*	700
Cukurs, dienā	0	0	2	0	10		Līdz 10g/dienā

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