

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas



Apstiprinu

Valentīna Andersone
Rīgas Ģeņskalna Valsts ģimnāzijas
direktora vietniece
izglītības jomā

Datums: 09.02. - 13.02.

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	100	11,92	12,28	3,02	176,21	A9
Picd7.P	Makaroni vārītie	200	9,17	4,47	54,28	298,60	A1
S59	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	50	0,57	5,20	2,15	52,58	0,00
Dz8.1.2	Piparmētru tīdēns	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
*	Piens vai kefīrs 2%	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			36,03	34,09	109,48	890,10	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

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 risi	250	6,43	0,90	65,33	321,08	0,00
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,00
*	Kefīrs 2%	200	6,00	4,00	9,00	96,00	A7
S0	Sv.Augli	50	0,2	0,1	6,9	26,0	
Kopā:			35,03	38	109,35	951,89	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

3. diena

Pusdienas							
Z41/VEG	Borščs 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	Bečamelā (piena) mērce	70	2,72	6,60	8,02	102,91	A1,A7
S1.6	Burkānu salāti ar sezāma sēkliņām	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 (baltn.) maize ar sēklām	25	2,98	2,53	10,93	81,00	A1
Kopā:			35,48	34,04	113,41	903,71	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

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 Azu ar kartupeļiem	390	25,02	20,08	45,61	472,84	0,00
S14.P/A1	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:			37,25	29,13	100,27	825,70	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

5. diena

Pusdienas							
G69.2	Kurzemes cūkgaļas strogonovs	120	17,42	17,58	10,06	270,90	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
Sē90	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
Kopā:			36,96	28,30	119,02	797,37	
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	Rec normām
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	54	113	67	75	70	378	240
Kartupeļi /neto/	70	80	77	275	250	752	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers,	200	206	74	5	86	571	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	171	213	163	245	174	966	700
Cukurs, dienā	0	0	2	0	10		Līdz 10g/dienā