

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu



Diagnostika p. i. i.
Valdība

Datums: 11. Valēntīna Andersone

Rīgas Ģeometriskā Valsts Ģimnāzijas
valdības vietniece
tagadīgās lomā

3 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģeni
			olbaltum	tauki	ogļhidrāt		
Pusdienas							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	250/8	3,23	6,80	14,97	129,04	A7
G48	Cūkgaļas maltā gaļa	100	17,27	11,89	3,53	190,66	A1
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0
S49	Ābolu-kāpostu salāti ar selērijas kātiem	100	1,20	7,23	11,95	107,17	A10
Dz4	Piens 2% (vai kefīrs)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			36,15	33,21	108,51	866,18	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

3 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z19.2	Ziedkāpostu zupa ar zaļumiem VEG	250	4,26	6,66	18,18	147,76	A9
G69	Vistas gaļas strogonovs	100	12,83	20,56	8,82	273,88	A1,A7
Pied1/V	Vārīti griķi	200	12,10	3,17	60,86	332,16	0
S40.P	Burkānu un ābolu salāti ar ķirbi	50	0,55	3,06	6,53	54,65	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0,35	0,15	8,50	31,50	0
Kopā:			32,61	33,94	118,68	916,31	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

3 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z3	Lēcu VEG zupa ar krējumu	250/5	10,43	7,38	20,69	212,5	A7
G2	Cūkgaļas kotletes	80	13,12	10,01	4,20	159,1065	A3, A1
P7	Kartupeļi vārīti	250	5,00	1,00	40,50	192,5	
M5	Baltmērce krējuma	50	1,69	6,34	3,82	79,0	A1,A7
S64	Biešu salāti ar kāpostiem un mārrutkiem	50	0,78	3,65	3,67	44,66	0
Dz8.1	Apelsīnu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
S0	Sv.Augli	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			34,42	29,10	104,07	829,43	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

3 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z13.1	Vistas buljonzupa ar nūdelēm	250	9,84	6,74	21,98	182,28	A1
G37.1	Plovs ar vistas gaļu	270	20,18	13,67	61,65	441,53	0
S50	Burkānu salāti Gruzijas gaumē	70	1,27	5,25	5,99	82,92	0
Dz4	Piens 2% (vai kefīrs)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			37,69	29,67	98,61	802,74	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

3 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G70	Makaroni Jūrnieku gaumē	270	20,72	12,23	55,08	418,51	A1
D16.1	Zaļo zirnīšu un jaunkāpostu salāti ar krējumu	50	1,72	1,27	3,15	27,62	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
B14	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	60/100	5,15	15,09	44,72	336,48	A7
Dz8.1	Upeņu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			30,29	28,96	119,33	862,19	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

Medicinas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 34030026488

Q

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Valentina Andersone

Rīgas Āgenskalna Valsts ģimnāzijas direktora vietniece
izglītības jomā

Apstiprinu

Medicīnas māsa

INGA ĀDIŅA

Datums: 14.10.2022. 8:48:48

3 nedēļa/ 1. diena

Receptes Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltumi	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	250/8	3,23	6,80	14,97	129,04	A7
G48	Cūkgaļas maltā gaļa	80	13,82	9,51	2,82	152,53	A1
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0
S49	Ābolu-kāpostu salāti ar selērijas kātiem	50	0,60	3,62	5,97	53,59	A10
Dz4	Piens 2%	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			32,09	27,22	101,83	774,46	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

3 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z19.2	Ziedkāpostu zupa ar zaļumiem VEG	250	4,26	6,66	18,18	147,76	A9
G69	Vistas gaļas strogonovs	80	10,27	16,45	7,06	219,10	A1,A7
Pied1/V	Vārīti griķi	150	9,07	2,38	45,65	249,12	0
S40.P	Burkānu un ābolu salāti ar ķirbi	50	0,55	3,06	6,53	54,65	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0,35	0,15	8,50	31,50	0
Kopā:			27,02	29,04	101,70	778,50	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

3 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z3	Lēcu VEG zupa ar krējumu	250/5	10,43	7,38	20,69	212,5	A7
G2	Cūkgaļas kotletes	80	13,12	10,01	4,20	159,1065	A3, A1
P7	Kartupeļi vārītie	250	5,00	1,00	40,50	192,5	
M5	Baltmērce krējuma	50	1,69	6,34	3,82	79,0	A1,A7
S64	Biešu salāti ar kāpostiem un mārutkiem	50	0,78	3,65	3,67	44,66	0
Dz8.1	Apelsīnu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
S0	Sv.Augli	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			34,42	29,10	104,07	829,43	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

3 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z13.1	Vistas buljonzupa ar nūdelēm	250	9,84	6,74	21,98	182,28	A1
G37.1	Plovs ar vistas gaļu	240	17,94	12,15	54,80	392,47	0
S50	Burkānu salāti Gruzijas gaumē	50	0,91	3,75	4,28	59,23	0
Dz4	Piens 2%	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Sv6	Saldskābmaize	17	1,41	0,24	8,16	41,99	A1
Kopā:			36	26,88	98,21	771,98	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

3 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G70	Makaroni Jūrnieku gaumē	250	19,18	11,32	51,00	387,51	A1
D16.1	Zaļo zirnīšu un jaunkāpostu salāti ar krējumu	50	1,72	1,27	3,15	27,62	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
B14	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	60/100	5,15	15,09	44,72	336,48	A7
Dz8.1	Upeņu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			28,75	28,05	115,25	831,19	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

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

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā (g)
	1.	2.	3.	4.	5.	
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	64,00	50,00	53,00	102,77	50,00	320
Kartupeļi /neto/	46,00	0,00	170,00	70,00	0,00	286
Piens, kafija, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	208,00	12,50	20,00	200,00	62,50	512

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē
	1.	2.	3.	4.	5.	
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	70,00	58,00	61,00	102,77	50,00	342
Kartupeļi /neto/	46,00	0,00	217,00	70,00	0,00	333
Piens, kefirs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	208,00	12,50	61,00	200,00	62,50	544
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	207,63	428,20	150,34	102,93	135,93	1025
Cukurs, dienā	1,50	2,10	0,00	0,50	10,00	