RIGAS ĀGENSKALNA VALSTS GIMNĀZIJA

Apstiprinu
direktores vietniece
Inga Upeniece
Rīgas Āgenskalna Valsts ģimnāzijas
direktora vietniece
izglītības jomā

Medicinas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 34030026488

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Datums: 02.-06.11.26.

1 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas izņēmums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alergēni
			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti		
	Pusdienas						
Z50	Vistas gaļās buljonzupa ar kukurūzu un dārzeniem	250	5,45	11,04	25,25	225,59	0,00
G12.1	Maltā cūkgaļa tomātu mērcē	100	11,92	12,28	3,02	176,21	A9
Pied7.P	Makaroni vārītie	200	9,17	4,47	54,28	298,60	A1
Dār3	Sv.dārzeņi	50	0,45	0,00	2,60	16,75	0
Dz4	Skolas piens	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
	Kopā:		**35,91**	**32,14**	**109,93**	**889,52**	
	Ministru kabineta noteikumi Nr.172		**18-36**	**23-37**	**79-144**	**700-960**	**10/2**

1 nedēļa/ 2. diena

Z37	Rasoļņiks ar cūkgaļu/krējums	250/8	5,39	7,99	19,31	175,85	A1,A7
G2/R	Vistas gala dārzeņu-krējuma mērcē	100	12,10	14,80	6,18	206,01	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
Dz16.2	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	200	0,39	0,08	3,91	18,27	0
S0	Skolas auglis	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Dz4	Skolas piens	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
	Kopā:		**32,97**	**32,77**	**124,60**	**924,65**	
	Ministru kabineta noteikumi Nr.172		**18-36**	**23-37**	**79-144**	**700-960**	**10/2**

1 nedēļa/ 3. diena

Z41/VEG	Boršča 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
Pied4	Kartupeļi vārītie	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0,0
M16	Bešamela (piena) mērce	100	3,88	9,43	11,45	147,02	A1,A7
Dār4	Burkānu salāti	50	0,50	2,00	3,61	38,43	0
Dz16.1	Citronu ūdens	200	0,27	0,03	0,90	4,80	0,0
Sv3	Graudu (baltm.) maize ar sēklām	25	2,98	2,53	10,93	81,00	A1
S0	Skolas auglis	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
	Kopā:		**30,55**	**34,68**	**93,76**	**811,86**	
	Ministru kabineta noteikumi Nr.172		**18-36**	**23-37**	**79-144**	**700-960**	**10/2**

1 nedēļa/ 4. diena

Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa ar krējumu VEG	250/5	8,65	5,48	35,29	225,20	A7
G69.2	Kurzemes cūkgaļas strogonovs	100	14,52	19,65	8,39	270,75	A1,A7
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10,89	2,85	54,78	298,94	0,0
S12.1/R	Grieztie tomāti ar dillēm	50	0,52	1,11	2,10	18,94	0,0
Sv5	Saldskābmaize	17	1,41	0,24	8,16	41,99	A1
Dz4	Skolas piens	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
S0	Skolas auglis	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
	Kopā:		**36,29**	**29,53**	**122,51**	**907,82**	
	Ministru kabineta noteikumi Nr.172		**18-36**	**23-37**	**79-144**	**700-960**	**10/2**

1 nedēļa/ 5. diena

G86	Kartupeļu kārtojums ar vistas gaļu	250	15,47	13,28	35,20	323,3624689	A7
Dār25.1	Kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,98	2,94	2,70	33,26	
SĒ50.1	Auzu pārslas biezpiena krēms ar persiku ķīseli	60/100	6,77	12,85	32,90	278,71	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz13.P	Rabarberu-zemeņu ūdens	200	0,40	0,09	2,50	11,90	0,0
	Kopā:		**26,14**	**29,51**	**89,08**	**723,60**	
	Ministru kabineta noteikumi Nr.172		**18-36**	**23-37**	**79-144**	**700-960**	**10/2**

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

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	48	79	66	56	63	312	240
Kartupeļi /neto/	70	70	70	200	250	660	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezp/	200	6	105	210	61	582	500

RIGAS ĀGENSKALNA VALSTS GIMNĀZIJA

direktores p.i.
Inga Upeniece
Rīgas Āgenskalna Valsts ģimnāzijas
direktora vietniece
izglītības jomā

Medicīnas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 34030026488

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas Apstiprinu Datums: 02. - 06. 11. 26.

1 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	Enerģ. kcal	Alergēni
	Pusdienas						
Z50	Vistas gaļās buljonzupa ar kukurūzu un dārzeniem	250	5,45	11,04	25,25	225,59	0,00
G12.1	Maltā cūkgaļa tomātu mērcē	100	11,92	12,28	3,02	176,21	A9
Pied7.P	Makaroni vārītie	200	9,17	4,47	54,28	298,60	A1
Dār3	Sv.dārzeņi	50	0,45	0,00	2,60	16,75	0
Dz4/Dz5	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
	Kopā:		**35,91**	**32,14**	**109,93**	**889,52**	
	Ministru kabineta noteikumi Nr.172		**20-37**	**27-38**	**90-147**	**800-980**	**10/2**

1 nedēļa/ 2. diena

Z37	Rasoļņiks ar cūkgaļu/krējums	250/8	5,39	7,99	19,31	175,85	A1,A7
G2/R	Vistas gala dārzeņu-krējuma mērcē	120	14,52	17,76	7,41	247,22	A7,A1
Pied3	Vārīti rīsi	250	6,43	3,50	65,33	321,08	0,00
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S9	Biešu salāti ar eļļu	100	1,46	5,10	8,74	86,58	0,00
Dz16.2	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	200	0,39	0,08	3,91	18,27	0
S0	Sv.Augli	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
	Kopā:		**31,00**	**34,98**	**134,27**	**977,36**	
	Ministru kabineta noteikumi Nr.172		**20-37**	**27-38**	**90-147**	**800-980**	**10/2**

1 nedēļa/ 3. diena

Z41/VEG	Boršča 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
Pied4	Kartupeļi vārītie	300	6,00	1,20	48,60	231,00	0,0
M16	Bešamela (piena) mērce	100	3,88	9,43	11,45	147,02	A1,A7
Dār4	Burkānu salāti	50	0,50	2,00	3,61	38,43	0
Dz4/Dz5	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	0,00
Sv3	Graudu (baltm.) maize ar sēklām	25	2,98	2,53	10,93	81,00	A1
	Kopā:		**37,68**	**38,85**	**109,96**	**941,56**	
	Ministru kabineta noteikumi Nr.172		**20-37**	**27-38**	**90-147**	**800-980**	**10/2**

1 nedēļa/ 4. diena

Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa ar krējumu VEG	250/5	8,65	5,48	35,29	225,20	A7
G69.2	Kurzemes cūkgaļas strogonovs	100	14,52	19,65	8,39	270,75	A1,A7
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10,89	2,85	54,78	298,94	0,0
S12.1/R	Grieztie tomāti ar dillēm	50	0,52	1,11	2,10	18,94	0,0
Dz16.1	Citronu ūdens	200	0,27	0,03	0,90	4,80	0,0
Sv5	Saldskābmaize	35	2,82	0,48	16,32	83,98	A1
	Kopā:		**37,67**	**29,59**	**117,77**	**902,61**	
	Ministru kabineta noteikumi Nr.172		**20-37**	**27-38**	**90-147**	**800-980**	**10/2**

1 nedēļa/ 5. diena

G86	Kartupeļu kārtojums ar vistas gaļu	400	24,75	21,25	56,32	517,38	A7
Dār25.1	Kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,98	2,94	2,70	33,26	
SĒ50.1	Auzu pārslas biezpiena krēms ar persiku ķīseli	60/100	6,77	12,85	32,90	278,71	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz13.P	Rabarberu-zemeņu ūdens	200	0,40	0,09	2,50	11,90	0,0
	Kopā:		**35,42**	**37,48**	**110,20**	**917,62**	
	Ministru kabineta noteikumi Nr.172		**20-37**	**27-38**	**90-147**	**800-980**	**10/2**

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

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	60	82	66	56	63	327	240
Kartupeļi /neto/	70	70	70	200	300	710	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezp/	200	6	105	210	61	582	500
Dārzeņu un augļi vai ogas kopā	171	300	209	250	206	1136	700
Cukurs, dienā	0	5	5	0	10		Līdz 10g/dienā