RĪGAS ĀGENSKALNA VALSTS ĢIMNĀZIJA

Medicīnas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 34030026488

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas Apstiprinu Datums: 23.-27.11.2026.

4 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas izņākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alergēni
			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti		
	Pusdienas						
Z5.VEG	Šķelto zirņu zupa VEĢ ar krējumu	250/8	9,63	10,62	35,31	278,95	A7
G74/Mak	Makaroni vārīti ar Boloņas mērci c/g	200/80	21,46	11,87	60,29	439,88	A1,A9
Dār25.2	Jaunkāpostu salāti ar gurķiem	50	0,81	3,80	2,45	41,462	
Dz8.1	Ūdens ar zemenēm	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			**34,98**	**26,80**	**115,45**	**849,95**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**18-36**	**23-37**	**79-144**	**700-960**	

4 nedēļa/ 2. diena

	Pusdienas						
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG ar sk.krējumu un zaļumiem	250/5	2,07	7,32	16,32	134,44	A7
G22	Cepti vistas šķiņķīši	80	18,82	6,01	0,23	125,80	0,0
P2	Vārīti rīsi	200	5,20	0,46	50,14	226,35	0,0
M4	Krējuma-ķiploku mērce ar zaļumiem	30	0,81	6,83	1,17	69,45	A3,A7,A10
Dār3	Sv.dārzeņi	50	0,45	0,00	2,60	16,75	0,0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Dz8.1.2	Piparmētru ūdens	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Dz4	Skolas piens	200	6,4	4	9	96	A7
S0	Skolas auglis	100	0,30	0,20	13,80	52,0	
Kopā:			**36,65**	**25,11**	**96,26**	**755,24**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**18-36**	**23-37**	**79-144**	**700-960**	

4 nedēļa/ 3. diena

	Pusdienas						
Z40/VEG	Sezona dārzeņu zupa VEG ar zaļumiem	250	2,49	5,14	17,56	129,86	A9
G66	Cūkgaļas kotletes	100	19,59	13,31	7,83	229,77	A1
P7	Kartupeļi vārīti	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0
M11	Baltmērce krējuma	50	2,84	6,78	4,66	83,88	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dār5	Burkānu salāti ar ķiplokiem	50	0,5	2,0	3,7	38,7	0
Dz8.1	Ūdens ar citrusaugliem	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
S0	Skolas auglis	100	0,30	0,20	13,80	52,0	
Kopā:			**33,13**	**28,60**	**90,61**	**754,29**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**18-36**	**23-37**	**79-144**	**700-960**	

4 nedēļa/ 4. diena

	Pusdienas						
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	250	8,10	5,52	15,73	136,50	A1
G89	Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	14,22	12,83	18,15	246,26	0
P2	Vārīti rīsi	200	5,20	0,46	50,14	226,35	0,0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dār39	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti ar kukurūzu	50	0,81	3,36	3,48	47,61	0
Dz8.1	Ūdens ar Ogām	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Dz4	Skolas piens	200	6,4	4	9	96	A7
Kopā:			**31,03**	**22,54**	**103,88**	**736,30**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**18-36**	**23-37**	**79-144**	**700-960**	

4 nedēļa/ 5. diena

	Pusdienas						
G20.1P	Vistas gulašs ar dārzeņiem	130	15,09	11,15	8,81	199,11	A1
P1	Vārīti griķi	180	8,39	2,20	42,22	230,44	0,0
S9	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Sē53	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli	50/100	2,24	14,67	26,66	252,20	A7
Dz4	Skolas piens	200	6,4	4	9	96	A7
S0	Skolas auglis	100	0,30	0,20	13,80	52,0	
Kopā:			**36,06**	**35,26**	**121,67**	**959,49**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**18-36**	**23-37**	**79-144**	**700-960**	

RĪGAS ĀGENSKALNA VALSTS ĢIMNĀZIJA

Medicinas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 34030026488

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas Apstiprinu Datums: 23. - 27. 11. 2026.

4 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas izņākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alergēni
			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti		
	Pusdienas						
Z5.VEG	Šķelto zirņu zupa VEĢ ar krējumu	250/8	9,63	10,62	35,31	278,95	A7
G74/Mak	Makaroni vārīti ar Boloņas mērci c/g	200/80	21,46	11,87	60,29	439,88	A1,A9
Dār25.2	Jaunkāpostu salāti ar gurķiem	100	1,62	9,60	4,90	100,924	
Dz8.1	Ūdens ar zemenēm	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			**35,79**	**32,60**	**117,90**	**909,41**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**20-37**	**27-38**	**90-147**	**800-980**	

4 nedēļa/ 2. diena

	Pusdienas						
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG ar sk.krējumu un zaļumiem	250/5	2,07	7,32	16,32	134,44	A7
G22	Cepti vistas šķiņķīši	80	18,82	6,01	0,23	125,80	0,0
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,20	0,46	50,14	226,35	0,0
M4	Krējuma-ķiploku mērce ar zaļumiem	50	1,35	11,38	1,95	115,75	A3,A7,A10
Dār3	Sv.dārzeņi	50	0,45	0,00	2,60	16,75	0,0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Dz8.1.2	Piparmētru ūdens	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Dz4	Piens 2%	200	6,4	4	9	96	A7
Kopā:			**37,19**	**29,66**	**97,04**	**801,54**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**20-37**	**27-38**	**90-147**	**800-980**	

4 nedēļa/ 3. diena

	Pusdienas						
Z40/VEG	Sezona dārzeņu zupa VEG ar zaļumiem	250	2,49	5,14	17,56	129,86	A9
G66	Cūkgaļas kotletes	100	19,59	13,31	7,83	229,77	A1
P7	Kartupeļi vārīti	350	7,00	1,40	56,70	269,50	0
M11	Baltmērce krējuma	50	2,84	6,78	4,66	83,88	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dār5	Burkānu salāti ar ķiplokiem	50	0,5	2,0	3,7	38,7	0
Dz8.1	Ūdens ar citrusaugliem	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			**35,13**	**29**	**106,81**	**831,29**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**20-37**	**27-38**	**90-147**	**800-980**	

4 nedēļa/ 4. diena

	Pusdienas						
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	250	8,10	5,52	15,73	136,50	A1
G89	Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	14,22	12,83	18,15	246,26	0
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0,0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dār39	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti ar kukurūzu	50	0,81	3,36	3,48	47,61	0
Dz8.1	Ūdens ar Ogām	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Dz4	Piens 2% vai Kefīrs 2%	150	4,8	3	6,75	72	A7
Kopā:			**35,77**	**27,88**	**112,75**	**838,81**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**20-37**	**27-38**	**90-147**	**800-980**	

4 nedēļa/ 5. diena

	Pusdienas						
G20.1P	Vistas gulašs ar dārzeņiem	130	15,09	11,15	8,81	199,11	A1
P1	Vārīti griķi	200	9,32	2,44	46,92	256,04	
S9	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Sē53	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli	50/100	2,24	14,67	26,66	252,20	A7
Dz4	Piens 2% vai Kefīrs 2%	150	4,8	3	6,75	72	A7
Dār1	Sv.Augli	50	0,15	0,10	6,90	26,0	
Kopā:			**35,24**	**34,40**	**117,21**	**935,09**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**20-37**	**27-38**	**90-147**	**800-980**	