

## 7.-9. klašu skolēniem

## PUSDIENU ĒDIENKARTE

Apstiprinu: Medmāsa L. Ivanova

Datums: 07.05.-10.05.2024.

## Rīgas 3. Ģimnāzija

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
<b>Pirmdiena</b>								
Z20.1	Ziedkāpostu zupa ar vistas gaļu	250	9,7	9,2	17,5	179,7	0	
G49	Sautēta vistas gaļas gabaliņi ar dārzeņiem,krējumā mērcē	100	9,9	10,7	6,0	163,2	A1,A7	
Pied1/V	Vārīti griķi	150	9,1	2,4	45,6	249,1	0	
Sv14	Pilngraudu maize	40	4,8	1,4	18,4	110,4	A1	
S1.P	Svaigie gurķi	50	0,5	0,1	2,0	9,0		
Dz12	Ogu dzēriens no ogām, ar cukuru	200	0,3	0,1	6,3	26,8		
***	Ābols	100	0,2	0,0	13,8	52,0	0	
		Kopā:	34,4	24	109,7	790,1	1	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		4,5/0,57
<b>Otrdiena</b>								
Z9	Šķelto zirņu zupa	250/5	10,3	7,8	24,5	211,9	A7	
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu	280	17,1	14,0	36,2	344,7	A7	
S12/R	Tomātu sīpolu salāti ar eļļu	50	0,3	3,0	2,5	37,5	0	
Sv14	Pilngraudu maize	40	4,8	1,4	18,4	110,4	A1	
Dz3.1	Augļu-Ogu komposts ar cukuru	200	0,2	0,3	9,3	41,0		
		Kopā:	32,7	26,5	90,9	745,5		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		5,5/1
<b>Trešdiena</b>								
Z14	Frikadeļu zupa ar krējumu	250/10	8,6	9,5	14,4	179,1	A7,A9	
Pied5	Makaroni ar sieru	250	17,3	12,4	54,4	381,4	A1,A7	
S7	Burkānu-kolrābju salāti	50	0,7	3,0	5,0	47,0	0	
***	Kefīrs 2%	200	6,0	4,0	9,0	96,0	A7	
Sv2	Saldskābmaize	25	1,7	0,2	12,9	62,3	A1	
		Kopā:	34	29,2	95,6	765,8		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		0/0,4
<b>Ceturtdiena</b>								
Z2.1/Cūk/R	Biešu zupa ar cūkgaļu/krējums	250/5	5,7	5,7	16,8	135,9	A7	
G16/R	Maltā cūkgaļa krējumā mērcē	100	13,4	12,1	5,3	182,8	A1,A7	
Pied4	Kartupeļi vārītie	150	4,0	0,6	34,7	156,4	0	
S12.P	Vitamīnu salāti	50	0,7	2,6	3,5	38,2	0	
***	Piens 2%	200	6,4	4,0	9,0	98,0	A7	
Sv14	Pilngraudu maize	40	4,8	1,4	18,4	110,4	A1	
		Kopā:	34,9	26,4	87,7	721,7		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		1/0,7
<b>Piektdiena</b>								
G11.P	Makaroni ar malto cūkgaļu un dārzeņiem	250	17,3	7,3	59,5	373,9	A1	
S23.P	Sarkanredīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	0,7	1,0	1,9	21,7	A7	
Dz12	Ogu dzēriens no ogām, ar cukuru	200	0,3	0,1	3,8	16,8		
Sv14	Pilngraudu maize	20	2,4	0,7	9,2	55,2	A1	
Sē43	Biezpiena saldā masa ar zemeņu ķīseli	80/100	8,7	16,1	43,1	353,3	A7	
		Kopā:	29,3	25,2	117,5	820,8	1	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		8/0,82

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē (g)	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	83	74	50	76	40	323	240
Kartupeļi /neto/	62	242	75	240	0	619	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts	5	20	210	220	45	500	500
Dārzeņi (izņemot kartupeļus), Augļi vai ogas	Kopā					337	215
	No tiem svaigā veidā					150	51
Cukurs, dienā					4,5	5	0
					1	8	Līdz 10g/dienā



## 10.-12. klašu skolēniem

## PUSDIENU ĒDIENKARTE

Apstiprinu: Medmāsa L. Ivanova

Datums: 07.05.-10.05.2024.

Rīgas 3. Ģimnāzija

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
<b>Pirmdiena</b>								
Z20.1	Ziedkāpostu zupa ar vistas gaļu	300	11,7	12,1	21,0	215,6	0	
G49	Sautēta vistas gaļas gabaliņi ar dārzeņiem,krējumā mērcē	100	9,9	10,7	6,0	163,2	A1,A7	
Pied1/V	Vārīti griķi	150	9,1	2,4	45,6	249,1	0	
Sv14	Pilngraudu maize	40	4,8	1,4	18,4	110,4	A1	
S1.P	Svaigie gurķi	50	0,5	0,1	2,0	9,0		
Dz12	Ogu dzēriens no ogām, ar cukuru	200	0,3	0,1	6,3	26,8		
***	Ābols	100	0,2	0,0	13,8	52,0	0	
Kopā:			36,4	27	113,2	826,1	1	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		4,5/0,57
<b>Otrdiena</b>								
Z9	Šķelto zirņu zupa	250/5	10,3	7,8	24,5	211,9	A7	
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu	300	18,3	15,0	38,8	369,4	A7	
S12/R	Tomātu sīpolu salāti ar eļļu	50	0,3	3,0	2,5	37,5	0	
Sv14	Pilngraudu maize	60	7,2	2,2	27,6	165,6	A1	
Dz3.1	Augļu-Ogu komposts ar cukuru	200	0,2	0,3	9,3	41,0		
Kopā:			36,3	28,3	102,7	825,4		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		5,5/1,2
<b>Trešdiena</b>								
Z14	Frikadeļu zupa ar krējumu	250/10	8,6	9,5	14,4	179,1	A7,A9	
Pied5	Makaroni ar sieru	250	17,3	12,4	54,4	381,4	A1,A7	
S7	Burkānu-kolrābju salāti	50	0,7	3,0	5,0	47,0	0	
***	Kefīrs 2%	200	6,0	4,0	9,0	96,0	A7	
Sv2	Saldskābmaize	60	4,0	0,5	30,9	149,4	A1	
Kopā:			37	29,5	113,6	852,9		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		0/0,4
<b>Ceturtdiena</b>								
Z2.1/Cūk/R	Biešu zupa ar cūkgaļu/krējums	300/6	6,8	6,8	20,2	163,1	A7	
G16/R	Maltā cūkgaļa krējumā mērcē	100	13,4	12,1	5,3	182,8	A1,A7	
Pied4	Kartupeli vārītie	220	4,4	0,7	38,1	172,0	0	
S12.P	Vitamīnu salāti	100	1,3	5,1	7,1	76,5	0	
***	Piens 2%	200	6,4	4,0	9,0	98,0	A7	
Sv14	Pilngraudu maize	40	4,8	1,4	18,4	110,4	A1	
Kopā:			37	30,1	98,0	802,8		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		1/0,9
<b>Piektdiena</b>								
G11.P	Makaroni ar malto cūkgaļu un dārzeņiem	300	20,8	8,7	71,4	448,7	A1	
S23.P	Sarkanredīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	0,7	1,0	1,9	21,7	A7	
Dz12	Ogu dzēriens no ogām, ar cukuru	200	0,3	0,1	3,8	16,8		
Sv14	Pilngraudu maize	20	2,4	0,7	9,2	55,2	A1	
Sē43	Biezpiena saldā masa ar zemeņu ķīseli	80/100	8,7	16,1	43,1	353,3	A7	
Kopā:			33	27	129,4	895,6	1	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		8/0,82





