



## Ēdienkarte 7.-9.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.gimnāzija

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 31.03.2025

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	220	18.3	20.9	47.6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>28.8</b>	<b>31.4</b>	<b>88.5</b>	<b>754</b>
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmēlītes	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		180	3.71	0	27.56	125
		Vārīti kartupeļi		100	0.91	3.12	8.88	67
		Biešu-ābolu salāti		120	3.35	1.92	18.76	106
		Rīsu biezputra	A07	140	0.34	0.17	10.79	46
		Zemeņu ķīselis	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>26.01</b>	<b>24.51</b>	<b>94.49</b>	<b>703</b>
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		200	5.1	5.1	24.7	165
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Sezonas dārzeņu salāti ar eļļas mērci		100	1.1	4.2	4.4	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>27.1</b>	<b>30.2</b>	<b>93.7</b>	<b>756</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	200	1.9	6.1	9.7	101
		Vistas ģiross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.75	4.88	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
						<i>Kopā:</i>	<b>33.4</b>	<b>29.85</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Vārīti cīsiņi	A07	50	9.2	3	0.9	67
		Krējuma - tomātu mērce_2	A01,A07	40	0.93	4.37	4.12	60
		Vārīti makaroni	A01	200	7.00	2.71	47.14	241
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	<b>26.93</b>	<b>23.98</b>	<b>98.86</b>	<b>719</b>

### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 3x nedēļā -auglis

\* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"

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

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 31.03.2025

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	19.1	21.7	52.8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>31.2</b>	<b>34</b>	<b>98.6</b>	<b>827</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	110	14.9	20.6	4	261
		dārzeņu mērcē		280	5.824	0	42.896	195
		Vārīti kartupeļi		100	0.91	3.12	8.88	67
		Biešu-ābolu salāti		120	3.35	1.92	18.76	106
		Rīsu biezputra	A07	140	0.34	0.17	10.79	46
		Zemeņu ķīselis	A01	65	4.55	0.65	26.98	132
				<i>Kopā:</i>	<b>29.874</b>	<b>26.46</b>	<b>112.31</b>	<b>807</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Harčo zupa		250	6.3	6.4	30.9	206
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Sezonas dārzeņu salāti ar eļļas mērci		100	1.1	4.2	4.4	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>28.8</b>	<b>31.6</b>	<b>102.4</b>	<b>810</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2.4	7.7	12.1	127
		Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	208
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.35	4.28	4.39	61
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Piens	A07	180	5	4.5	8.5	95
						<i>Kopā:</i>	<b>34.45</b>	<b>32.68</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	300/5	6.6	12.8	30.8	265
		Vārīti cīsiņi	A07	50	9.2	3	0.9	67
		Krējuma - tomātu mērce_2	A01,A07	40	0.93	4.37	4.12	60
		Vārīti makaroni	A01	250	8.75	3.39	58.93	301
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
						<i>Kopā:</i>	<b>31.18</b>	<b>27.66</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

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

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147