

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas 3. Ģimnāzija

Apstiprinu: Medmāsa L. Ivanova

Datums: 13.05.-17.05.2024.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls		
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti					
Pirmdiena										
Z7	Zivju zupa ar krējumu	250/10	6,1	6,3	16,2	148,4	A7,A4,A9			
G1/cūk	Maltās cūkgaļas mērce	80	9,0	10,0	3,9	150,2	0			
Pied1	Vārīti griķi	180	10,9	2,9	54,8	298,9	0			
Sv2	Rudzu maize	40	2,9	0,4	18,0	87,3	A1			
S1	Burkānu- puravu salāti	50	0,4	3,0	5,1	49,4				
***	Piens 2.5%	250	7,1	6,3	11,8	131,8	A7			
***	Ābols	50	0,1	0,0	6,9	26,0	0			
Kopā:			36,4	29	116,7	891,9	1			
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		0,1/0,6		
Otrdiena										
Z19	Dārzeņu zupa pavasara VEG	250	3,7	5,3	17,2	128,4	0			
G2/R	Vistas gaļa dārzeņu mērce	100	11,0	9,8	6,0	155,7	A1,A7			
Pied7.P	Makaroni	200	8,3	4,0	48,8	268,7	A1			
Sv2	Rudzu maize	40	2,9	0,4	18,0	87,3	A1			
S3/P	Kāpostu salāti ar burk.un ķipl.	50	0,6	3,0	13,3	42,0				
Dz11	Ābolu-vaniļas komposts	200	0,2	0,3	8,8	39,2				
Kopā:			26,5	23	112,2	721,3				
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		5/0,5		
Trešdiena										
Z2/C	Borščs zupa zupa ar cūkgaļu/	250/5	4,3	5,0	12,4	107,8	A7			
G6.0P	Cūkgaļas kotelete	80	15,6	12,5	13,5	232,1	A1,A3			
Pied3	Kartupeļi vārītie	200	4,0	0,6	34,7	156,4	0			
M12	Tomātu mērce	50	0,4	4,0	2,2	51,0	0			
S4	Burkānu salāti ar āboliem un zaļumiem	50	0,5	3,0	14,7	48,0	0			
Dz12.P	Ogu- zemeņu komposts	200	0,3	0,1	7,6	32,1	0			
Sv2	Rudzu maize	40	2,9	0,4	18,0	87,3	A1			
Kopā:			28,0	25,6	103,1	714,6				
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		5/1,2		
Ceturtdiena										
Z4	Lēcu zupa (VEĢ) /krējums	250/5	12,6	7,0	30,6	231,9	A7			
G36.P	Plovs ar vistas gaļu	280	14,0	19,3	50,5	436,2				
S11	Ķīnas kāpostu un kukurūzu salāti	50	0,9	2,6	3,4	37,5	0			
Dz2	Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,5	66,0	0			
Sv2	Rudzu maize	40	2,9	0,4	18,0	87,3	A1			
Kopā:			30,3	29	119,0	858,8				
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		0/1,53		
Piektdiena										
G48	Cūkgaļas gulašs	80	13,8	11,7	2,8	172,3	A1			
SĒ3/R	Ogu uzputenis/ Piens	80/250	8,6	6,4	29,1	204,2	A7, A1			
Pied3.1	Vārīti rīsi	200	5,5	3,9	56,2	284,0	0			
S20.P	Jaunkāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	50	0,7	3,6	2,1	41,2	0			
Dz5.1	Upeņu dzēriens no ogām	200	0,4	0,2	11,5	43,5	0			
Sv2	Rudzu maize	40	2,9	0,4	18,0	87,3	A1			
Kopā:			31,9	26,1	119,8	832,4				
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		6/0,5		
Produktu nosaukums		Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē (g)	Pēc normām nedēļā vismaz (g)		
		1.	2.	3.	4.	5.				
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/		70	56,6	72	50	64	312,6	240		
Kartupeļi /neto/		93	83	238	13	0	427	225		
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts		260	6	5	5	250	526	500		
Dārzeni (izņemot kartupeļus), Augļi vai ogas		Kopā		167,6	274	203	175	120,4	940	700
		No tiem svaigā veidā		100,6	50	40	42	50,4	283	250
Cukurs, dienā		0,1	5	5	0	5		Līdz 11g/dienā		

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas 3. Ģimnāzija

Apstiprinu: Medmāsa L. Ivanova

Datums: 13.05.-17.05.2024.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/ sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Pirmdiena								
Z7	Zivju zupa ar krējumu	250/10	6,1	6,3	16,2	148,4	A7,A4,A9	
G1/cūk	Maltās cūkgaļas mērce	80	9,0	10,0	3,9	150,2	0	
Pied1	Vārīti griķi	180	10,9	2,9	54,8	298,9	0	
Sv2	Rudzu maize	40	2,9	0,4	18,0	87,3	A1	
S1	Burkānu- puravu salāti	50	0,4	3,0	5,1	49,4		
***	Piens 2.5%	250	7,1	6,3	11,8	131,8	A7	
***	Ābols	50	0,1	0,0	6,9	26,0	0	
Kopā:			36,4	29	116,7	891,9	1	
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		0,1/0,6
Otrdiena								
Z19	Dārzeņu pavasara VEG	250	3,7	5,3	17,2	128,4	0	
G2/R	Vistas gaļa dārzeņu mērce	130	14,3	12,7	7,8	202,4	A1,A7	
Pied7.P	Makaroni	250	10,3	5,0	61,1	335,9	A1	
Sv2	Rudzu maize	60	4,3	0,6	27,1	130,9	A1	
S3/P	Kāpostu salāti ar burk.un ķipl.	50	0,6	3,0	13,3	42,0		
Dz11	Ābolu-vaniļas kompots	200	0,2	0,3	8,8	39,2		
Kopā:			33,3	27	135,2	878,8		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		5/0,5
Trešdiena								
Z2/C	Borščs zupa zupa ar cūkgaļu/	250/5	4,3	5,0	12,4	107,8	A7	
G6.0P	Cūkgaļas kotelete	80	15,6	12,5	13,5	232,1	A1,A3	
Pied3	Kartupeļi vārītie	220	4,4	0,7	38,1	172,0	0	
M12	Tomātu mērce	80	0,6	6,4	3,6	81,6	0	
S4	Burkānu salāti ar āboliem un zaļumiem	50	0,5	3,0	14,7	48,0	0	
Dz12.P	Ogu- zemeņu kompots	200	0,3	0,1	7,6	32,1	0	
Sv2	Rudzu maize	60	4,3	0,6	27,1	130,9	A1	
Kopā:			30,0	28,3	117,0	804,5		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		5/1,2
Ceturtdiena								
Z4	Lēcu zupa (VEĢ) /krējums	250/5	12,6	7,0	30,6	231,9	A7	
G36.P	Plovs ar vistas gaļu	320	15,9	22,0	57,7	498,5		
S11	Ķīnas kāpostu un kukurūzu salāti	50	0,9	2,6	3,4	37,5	0	
Dz2	Sīrupa dzēriens	200	0,0	0,0	16,5	66,0	0	
Sv2	Rudzu maize	40	2,9	0,4	18,0	87,3	A1	
Kopā:			32,3	32,1	126,2	921,2		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		0/1,53
Piektdiena								
G48	Cūkgaļas gulašs	100	17,3	14,6	3,5	215,4	A1	
SĒ3/R	Ogu uzputenis/ Piens	80/250	8,6	6,4	29,1	204,2	A7, A1	
Pied3.1	Vārīti rīsi	200	5,5	3,9	56,2	284,0	0	
S20.P	Jaunkāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	50	0,7	3,6	2,1	41,2	0	
Dz5.1	Upeņu dzēriens no ogām	200	0,4	0,2	11,5	43,5	0	
Sv2	Rudzu maize	40	2,9	0,4	18,0	87,3	A1	
Kopā:			35,4	29,0	120,5	875,5	1	
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		6/0,5