

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Apstiprinājis: Apstiprinu: Medmāsa L. Ivanova

Datums: Datums: 30.10-03.11.2023

Rīgas 3. Ģimnāzija

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								
Z1/Rop	Skābeņu zupa ar gaļu/krējums	250/5	2.4	2.7	6.9	57.6	A7	
G1/cūk	Maltās cūkgaļas mērce	100	14.0	12.4	4.8	187.7	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:			37.7	28	108.4	838.7	1	
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		0,1/0,46
Otrdiena								
Z19	Dārzenu zupa VEG	250	3.7	5.3	17.2	128.4	0	
G2/R	Vistas gaļa dārzenu 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 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 vārīti	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 rāceņiem	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 (VEG) /krējums	250/5	12.6	7.0	30.6	231.9	A7	
G15/R	Vistas gaļas sautējums ar dārz.	300/10	18.7	21.8	42.9	441.0	A7	
S6	Skābēti kāposti ar burkāniem un krējumu	50	1.0	1.1	12.4	24.3	A7	
Dz7/Cuk	Citrusaugļu dzēriens ar cukuru	200	0.3	0.0	4.9	25.0	0	
Sv2	Rudzu maize	40	2.9	0.4	18.0	87.3	A1	
Kopā:			35.5	30.4	108.7	809.4		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		4/1,33
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	
S5	Kāpostu-ābolu salāti	50	0.7	3.0	23.2	44.0	0	
Sv2	Rudzu maize	40	2.9	0.4	18.0	87.3	A1	
Kopā:			35.0	28.3	130.1	834.8	1	
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		6/0,5