

## 7.-9. klašu skolēniem

## PUŠDIENU ĒDIENKARTE

Apstiprinājis medmāsa L.Ivanova

Datums: 6.-10.11.2023

Rīgas 3. Ģimnāzija

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģeni	Cukurs/sāls				
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti							
			<b>Pirmdiena</b>									
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ krējums	250/5	9.1	7.6	17.8	179.0	A1,A7					
G49	Sautētas vistas gaļas gabaliņi ar dārzeņiem, krējuma mērce	100	9.9	10.7	6.0	163.2	A1,A7					
Pied3	Vārīti rīsi	150	3.9	8.1	39.2	245.2	0					
Sv14	Pilngraudu maize	40	4.8	1.4	18.4	110.4	A1					
S34	Kāpostu-ķirbju-burkānu salāti	50	0.7	3.0	23.5	49.0						
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:	28.9	31	125.0	825.5	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	Škelto 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					
S3.P	Biešu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	4.8	44.9	0					
Sv14	Pilngraudu maize	40	4.8	1.4	18.4	110.4	A1					
Dz3.1	Augļu-Ogu kompots ar cukuru	200	0.2	0.3	9.3	41.0						
		Kopā:	33.1	26.1	93.2	752.9						
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		5,5/1				
<b>Trešdiena</b>												
Z6/P	Zemnieku zupa ar cūkgaļu	250/5	10.8	10.5	17.5	206.2	A7					
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					
***	Kefirs 2%	200	6.0	4.0	9.0	96.0	A7					
Sv2	Saldskābmaize	25	1.7	0.2	12.9	62.3	A1					
		Kopā:	36	30.2	98.7	792.9						
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>												
G47	Vistas kotletes	80	15.2	11.3	5.1	183.2	A1,A3					
M11	Baltmērce krējuma	40	2.3	5.4	3.7	67.1	A1,A7					
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10.9	2.9	54.8	298.9	0					
S8.1	Skābu kāpostu salāti ar ķīmenēm un krējumā	50	1.1	1.2	1.8	23.1	A7					
Dz12	Ogu dzēriens no ogām, ar cukuru	200	0.3	0.1	6.3	26.8						
Sv14	Pilngraudu maize	20	2.4	0.7	9.2	55.2	A1					
***	Šokolādes sieriņš	40	3.7	9.4	11.2	145.2	A7					
		Kopā:	35.7	31.0	92.1	799.5	1					
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		4,5/0,4				
Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz					
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)					
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	83	74	40	76	80	353	240					
Kartupeļi /neto/	44	242	80	240	0	606	225					
Piens, kefirs, jogurts vai cits skābpiena produkts	10	20	240	217	76	563	500					
Dārzeņi (izņemot kartupeļus), Augļi vai ogas	Kopā					252	211	104	143	89	799	700
	No tiem svaigā veidā					155	0	50	42	50	297	250
Cukurs, dienā			4.5	5.5	0	1	4.5		Līdz 11g/dienā			



## 10.-12. klašu skolēniem

## PUSDIENU ĒDIENKARTE

Aptiprinā medmāsa L.Ivanova

Datums: 6.-10.11.2023

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>								
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ krējums	250/5	9.1	7.6	17.8	179.0	A1,A7	
G49	Sautētas vistas gaļas gabaļiņi ar dārzeņiem, krējuma mērce	100	9.9	10.7	6.0	163.2	A1,A7	
Pied3	Vārīti rīsi	150	3.9	8.1	39.2	245.2	0	
Sv14	Pilngraudu maize	40	4.8	1.4	18.4	110.4	A1	
S34	Kāpostu-ķirbju- burkānu salāti	50	0.7	3.0	23.5	49.0		
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:			28.9	31	125.0	825.5	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	Škelto 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	
S3.P	Biešu salāti ar eļļu	100	1.4	5.1	9.6	89.8	0	
Sv14	Pilngraudu maize	40	4.8	1.4	18.4	110.4	A1	
Dz3.1	Augļu-Ogu kompots ar cukuru	200	0.2	0.3	9.3	41.0		
Kopā:			35.0	29.7	100.6	822.5		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		5,5/1,2
<b>Trešdiena</b>								
Z6/P	Zemnieku zupa ar cūkgaļu /krējums	250/5	10.8	10.5	17.5	206.2	A7	
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	30	2.0	0.3	15.4	74.7	A1	
Kopā:			37	30.2	101.3	805.3		
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	Kartupeļi 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>								
G47	Vistas kotletes	80	15.2	11.3	5.1	183.2	A1,A3	
M11	Baltmērce krējuma	50	2.8	6.8	4.7	83.9	A1,A7	
Pied1/V	Vārīti griķi	190	11.5	3.0	57.8	315.6	0	
S8.1	Skābu kāpostu salāti ar ķimenēm un krējumu	50	1.1	1.2	1.8	23.1	A7	
Dz12	Ogu dzēriens no ogām, ar cukuru	200	0.3	0.1	6.3	26.8		
Sv14	Pilngraudu maize	20	2.4	0.7	9.2	55.2	A1	
***	Šokolādes sieriņš	40	3.7	9.4	11.2	145.2	A7	
Kopā:			36.9	32.5	96.1	832.9	1	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		4,5/0,8