

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

Rīgas 3. Ģimnāzija

Apstiprinājis Medmāsa L. Ivanova

Datums: 20.-24.11.2023.

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								
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ krējums	250/5	9.1	7.6	17.8	179.0	A1,A7	
G49	Sautēta vists gaļas gabaliņi ar dārzeņiem,krējumā mērcē	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	
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		4,5/0,57
Otrdiena								
Z9	Sķelto 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 komposts ar cukuru	200	0.2	0.3	9.3	41.0		
Kopā:			35.0	29.7	100.6	822.5		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		5,5/1,2
Trešdiena								
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		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		0/0,4
Ceturtdiena								
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		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		1/0,9
Piektdiena								
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	180	10.9	2.9	54.8	298.9	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	
Sē37	Kako krēms ar ogu ķiseli	90/100	4.6	11.1	28.2	237.4	A7	
Kopā:			37	34.0	110.0	908.5	1	
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		4,5/0,8