

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas 3. Ģimnāzija

Apstiprinu
Datums:Medmāsa L. Ivanova
11.-15.12.2023

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													
Z1/Rop	Skabeņu zupa ar gaļu/krējums	250/5	2.4	2.7	6.9	57.6	A7						
G1/cūk	Maltās cūkgaļas mērce	80	11.2	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:	34.9	25	107.4	801.2	1						
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		0,1/0,45					
Otrdiena													
Z19	Dārzeņu zupa 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 kompots	200	0.2	0.3	8.8	39.2							
		Kopā:	26.5	22.8	112.2	721.3							
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		5/0,5					
Trešdiena													
Z2/C	Boršes zupa zupa ar cūkgaļu/	250/5	4.3	5.0	12.4	107.8	A7						
G6.OP	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 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	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 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		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.	250/8	15.6	18.2	35.7	367.5	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:	32.4	26.7	101.6	736.0							
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		4/1,33					
Piektdiena													
G48	Cūkgaļas gulašs	80	13.8	11.7	2.8	172.3	A1						
SE3/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:	31.5	25.3	129.4	791.7	1						
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		6/0,5					
Produkta nosaukums													
		Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz					
		1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)					
Gala, liesa, zivju fileja /neto/		55	57	72	50	63	297	240					
Kartupeļi /neto/		24	83	238	183	0	528	225					
Piens, kefirs, jogurts vai cits skābpiena produkts		255	6	5	18	250	534	500					
Dārzeņi (izņemot		Kopā					139	174	203	312	70	898	700

kartupeļus), Augļi vai ogas	No tiem svaigā veidā	101	50	40	50	40	281	250
Cukurs, dienā		0.45	0.5	1.2	5.33	6.5		Līdz 11g/dienā

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas 3. Ģimnāzija

Apstiprinu

Medmāsa L. Ivanova

Datums:

11.-15.12.2023

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbalt.viel as	Tauki	Ogļhidrā ti			
						Kopā:		
Pirmdiena								
Z1/Rop	Skabeņu 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	
***	Abols	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	Dārzeņu zupa 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	Abolu-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	Boršēs zupa ar cūkgaļu/	250/5	4.3	5.0	12.4	107.8	A7	
G6.OP	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 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