

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Apstiprinu medmāsa L. Ivanova

Datums: 18.-22.12.2023

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			
Pirmdiena								
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ krējums	250/5	9.1	7.6	17.8	179.0	A1,A7	
G49	Sautēta vistas gaļas gabaļiņi 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	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		4,5/0,57
Otrdiena								
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 komposts 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
Trešdiena								
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
Ceturtdiena								
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
Piektiena								
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	170	10.3	2.7	51.7	282.3	0	
S8.1	Skābu kāpostu salāti ar ķimeņiem un krējumu	50	1.1	1.2	1.8	23.1	A7	
Dz12	Ogu dzēriens no ogām, ar cukuru	200	0.3	0.1	3.8	16.8		
Sv14	Pilngraudu maize	20	2.4	0.7	9.2	55.2	A1	
Sē38	Kakao ķīselis ar pienu	100/100	3.7	2.3	17.8	109.2	A7	
Kopā:			35.2	23.8	93.2	736.9	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 (g)	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
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	146	633	500
Dārzeņi /izņemot	Kopā					799	700

Dažādi (kartupeļus), Augļi vai ogas	No tiem svaigā veidā	155	0	50	42	50	297	250
Cukurs, dienā		4.5	5.5	0	1	4.5		Līdz 11 g/dienā

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Apstiprinājis: Apstiprinu: medmāsa L. Ivanova

Datums: Datums: 18.-22.12.2023

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								
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ krējums	250/5	9.1	7.6	17.8	179.0	A1,A7	
G49	Sautēta vists gaļas gabaļiņi 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	Šķelto 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	
***	Kefirs 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	60	3.4	8.1	5.6	100.7	A1,A7	
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10.9	4.9	54.8	316.9	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	3.8	16.8		
Sv14	Pilngraudu maize	20	2.4	0.7	9.2	55.2	A1	
Sē38	Kakao ķīselis ar pienu	100/100	3.7	2.3	17.8	109.2	A7	
	Kopā:		37	28.6	98.1	805.0	1	
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		4,5/0,8