

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas 3. Ģimnāzija

Aptiprinu Medmāsa L. Ivanova

Datums: 22.-26.01.2024

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Kcal					
			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	Vāriti 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			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 ķīpl.	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			18-36	23-37	79-144	700-960		5/0,5
Trešdiena								
Z2/C	Boršcs zupa 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 vāritie	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			18-36	23-37	79-144	700-960		5/1,2
Ceturtdiena								
Z4	Lēcu zupa (VEĢ) /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			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	
SĒ3/R	Ogu uzputenis/ Piens	80/250	8.6	6.4	29.1	204.2	A7, A1	
Pied3.1	Vāriti 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			18-36	23-37	79-144	700-960		6/0,5

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz					
	1.	2.	3.	4.	5.							
Gaļa, 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 skābspēja produkts	255	6	5	18	250	534	500					
Dārzeni (izņemot kartupeļus), Augļi vai ogas	Kopā					139	174	203	312	70	898	700
	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: 22.-26.01.2024

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums u.c informācija	Izņāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbaltvielas	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	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	
Enerģijas 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	Ābolu-vaniļas kompots	200	0.2	0.3	8.8	39.2		
		Kopā:	33.3	27	135.2	878.8		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		5/0,5
Trešdiena								
Z2/C	Boršcs 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 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		
Enerģijas 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		
Enerģijas 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	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		6/0,5