

## 7.-9. klašu skolēniem

## PUSDIENU ĒDIENKARTE

Apstiprinu medmāsa

Datums: 29.01.-2.02.2024

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			
<b>Pirmdiena</b>								
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			18-36	23-37	79-144	700-960		4,5/0,57
<b>Otrdiena</b>								
Z9	Šķelto 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		
Energijas 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		
Energijas 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		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		1/0,7
<b>Piektdiena</b>								
G11.P	Makaroni ar malto cūkgaļu un dārzeņiem	250	17.3	7.3	59.5	373.9	A1	
S8.1	Skābu kāpostu salāti ar kimenēm 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	
Sē43	Biezpiena saldā masa ar zemeņu ķīseli	80/100	8.7	16.1	43.1	353.3	A7	
Kopā:			29.7	25.3	117.4	822.2	1	
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		10/0,7

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	40	353	240
Kartupeļi /neto/	44	242	80	240	0	606	225
Piens, kefirs, jogurts vai cits skābpiena produkts	10	20	240	217	80	633	500
Dārzeņi (izņemot kartupeļus), Augļi vai ogas	Kopā					799	700
	No tiem svaigā veidā					297	250
Cukurs, dienā		4.5	5.5	0	1	10	Līdz 11g/dienā

## 10.-12. klašu skolēniem

## PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas 3. Ģimnāzija

Apstiprinu medmāsa

Datums: 29.01.-2.02.2024

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums u.c informācija	I porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. 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	Sautēta vists gaļas gabaļi ar dārzeņiem,krējumā mērcē	100	9.9	10.7	6.0	163.2	A1,A7	
Pied3	Vārti 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 komposts 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	
***	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		
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 vārtie	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>								
G11.P	Makaroni ar malto cūkgaļu un dārzeņiem	300	20.8	8.7	71.4	448.7	A1	
S8.1	Skābu kāpostu salāti ar kimenēm 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	
Sē43	Biezpiena saldā masa ar zemeņu ķīseli	80/100	8.7	16.1	43.1	353.3	A7	
Kopā:			33	27	129.3	897.0	1	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		10/0,9