

## 7.-9. klašu skolēniem

## PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas 3. Ģimnāzija

Apstiprinu medmāsa L. Ivanova

Datums: 05.-09.02.2024

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			
			Pirmdienā					
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			18-36	23-37	79-144	700-960		0,1/0,45
Otrdienā								
Z19	Dārzeni zupa VEG	250	3.7	5.3	17.2	128.4	0	
G2/R	Vistas gaļa dārzeni 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			18-36	23-37	79-144	700-960		5/0,5
Trešdienā								
Z2/C	Borščs 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			18-36	23-37	79-144	700-960		5/1,2
Ceturtdienā								
Z4	Lēcu zupa (VEG) /krējums	250/5	12.6	7.0	30.6	231.9	A7	
G36.P	Plovs ar vistas gaļu	280	14.0	19.3	50.5	436.2		
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:			30.7	28	116.4	804.7		
Energijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			18-36	23-37	79-144	700-960		4/1,43
Piektdienā								
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			18-36	23-37	79-144	700-960		6/0,5

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē (g)	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	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 skābpiena produkts	255	6	5	10	250	526	500
Dārzeni (izņemot kartupeļus), Augļi vai ogas	Kopā					764	700
	No tiem svaigā veidā					281	250
Cukurs, dienā		0.45	0.5	1.2	4	6.5	Līdz 11g/dienā

## 10.-12. klašu skolēniem

## PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas 3. Ģimnāzija

Apstiprinu medmāsa L. Ivanova

Datums: 05.-09.02.2024

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			
<b>Pirmdiena</b>								
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
<b>Otrdiena</b>								
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-vanīlas 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
<b>Trešdiena</b>								
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 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			
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		5/1,2
<b>Ceturtdiena</b>								
Z4	Lēcu zupa (VEG) /krējums	250/5	12.6	7.0	30.6	231.9	A7	
G36.P	Plovs ar vistas gaļu	320	15.9	22.0	57.7	498.5		
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:	32.7	30.6	123.6	867.0			
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem			20-37	27-38	90-147	800-980		4/1,33
<b>Piektdiena</b>								
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