

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 | | | | | | | | |
| 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 | |
| Enerģijas 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 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 | | |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem | | | 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 | | |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem | | | 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 | |
| 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 | | |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem | | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 | | 4/1,43 |
| 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 | |
| Enerģijas 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 | | | | | | | Līdz 11g/dienā |

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Aptiprinu medmāsa L. Ivanova

Datums: 19.-23.02.2024

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 | | | | | | | | |
| 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 maīze | 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 maīze | 60 | 4.3 | 0.6 | 27.1 | 130.9 | A1 | |
| S3/P | Kāpostu salāti ar burk.un kipl. | 50 | 0.6 | 3.0 | 13.3 | 42.0 | | |
| Dz11 | Ābolu-vaniļas komposts | 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 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 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 rāceniem | 50 | 0.5 | 3.0 | 14.7 | 48.0 | 0 | |
| Dz12.P | Ogu- zemeņu komposts | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.6 | 32.1 | 0 | |
| Sv2 | Rudzu maīze | 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 | |
| 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 maīze | 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 |
| Piektdiena | | | | | | | | |
| G48 | Cūkgaļas gulašs | 100 | 17.3 | 14.6 | 3.5 | 215.4 | 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 maīze | 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 |