

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|--------------------|------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Veģetārā zirņu zupa | | 200 | 6.7 | 7 | 21.8 | 177 |
| | | Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem | A01,A07,A09 | 100 | 12.5 | 19.1 | 3.6 | 236 |
| | | Vārīts bulgurs | A01 | 150 | 6 | 0.6 | 38 | 181 |
| | | Ķīnas kāpostu un gurķu salāti | | 100 | 1 | 4.2 | 2 | 50 |
| | | Rudzu maize | A01 | 40 | 2.8 | 0.4 | 16.6 | 81 |
| | | | | <i>Kopā:</i> | 29 | 31.3 | 82 | 726 |
| Otrdiena | Pusdienas | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru | A07 | 200 | 3.8 | 6.8 | 11.8 | 170 |
| | | Cūkgaļas plov | | 220 | 16 | 20.1 | 52 | 453 |
| | | Vitamīnu salāti | | 100 | 1.3 | 4.2 | 4 | 59 |
| | | Rudzu maize | A01 | 40 | 2.8 | 0.4 | 16.6 | 82 |
| | | | | <i>Kopā:</i> | 23.9 | 31.5 | 84.4 | 764 |
| Trešdiena | Pusdienas | Maltā cūkgaļas šņicele | A01,A03 | 70 | 11.3 | 16.4 | 5.6 | 215 |
| | | Piena mērce | A01,A07 | 50 | 1.9 | 4.8 | 5.7 | 74 |
| | | Vārīti kartupeļi | | 200 | 4.1 | 0 | 30.6 | 139 |
| | | Biešu un svaigu kāpostu salāti | | 80 | 1 | 2.5 | 5.3 | 48 |
| | | Kefīra-ogu smūtijs | A07 | 240 | 6.05 | 4.02 | 21.93 | 148 |
| | | Rudzu maize | A01 | 60 | 4.2 | 0.6 | 24.9 | 122 |
| | | | | <i>Kopā:</i> | 28.55 | 28.32 | 94.03 | 745 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Veģetārā biešu zupa ar krējumu | A07 | 200/5 | 1.7 | 6.1 | 14.6 | 120 |
| | | Vistas filejas gabaliņi karija-dārzeņu mērcē | A07 | 120 | 17.3 | 13.4 | 4.2 | 207 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 180 | 5.66 | 0.77 | 54.26 | 247 |
| | | Rīvētu burkānu salāti | | 100 | 1 | 4.2 | 4.6 | 60 |
| | | Rudzu maize | A01 | 40 | 2.8 | 0.4 | 16.6 | 81 |
| | | | | <i>Kopā:</i> | 28.46 | 24.87 | 94.26 | 715 |
| Piektdiena | Pusdienas | Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu | A07 | 250/10 | 5.5 | 6.9 | 25.8 | 187 |
| | | Tomātu, gurķu un garšaugu salāti | | 80 | 0.8 | 3.5 | 1.7 | 42 |
| | | Deserts "Umka " | A01,A07 | 60 | 2.9 | 10.7 | 18.5 | 182 |
| | | Augļu-ogu ķīselis/ mērce | | 120 | 0.18 | 0.156 | 13.54 | 56 |
| | | Kefīrs | A07 | 200 | 6 | 4 | 9 | 96 |
| | | Rudzu maize | A01 | 40 | 2.8 | 0.4 | 16.6 | 81 |
| | | Auglis* | | 100 | 0.3 | 0.6 | 13.4 | 60 |
| | | | | <i>Kopā:</i> | 18.48 | 26.256 | 98.54 | 704 |

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 3x nedēļā -auglis

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un Augļi skolai"produktiem**

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

| Izglītojamie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5.-9.klase | 700-960 | 18-26 | 23-37 | 79-144 |




Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.ģināzija

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 07.10.2024

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|--------------|--|--|-------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Veģetārā zirņu zupa | | 250 | 8.3 | 8.8 | 27.3 | 222 |
| | | Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem | A01,A07,A09 | 100 | 12.5 | 19.1 | 3.6 | 236 |
| | | Vārīts bulgurs | A01 | 160 | 6.4 | 0.7 | 40.5 | 194 |
| | | Ķīnas kāpostu un gurķu salāti | | 100 | 1 | 4.2 | 2 | 50 |
| | | Rudzu maize | A01 | 60 | 4.2 | 0.6 | 24.9 | 122 |
| | | <i>Kopā:</i> | | | | | 32.4 | 33.4 |
| Otrdiena | Pusdienas | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru | A07 | 250 | 4.8 | 8.5 | 14.8 | 155 |
| | | Cūkgaļas plov | | 240 | 16.7 | 21.5 | 58.8 | 496 |
| | | Vitamīnu salāti | | 100 | 1.3 | 4.2 | 4 | 59 |
| | | Rudzu maize | A01 | 60 | 4.2 | 0.6 | 24.9 | 123 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 27 | 34.8 | 102.5 | 832 |
| Trešdiena | Pusdienas | Maltā cūkgaļas šņicele | A01,A03, | 70 | 11.3 | 16.4 | 5.6 | 215 |
| | | Piena mērce | A01,A07 | 70 | 2.6 | 6.7 | 8 | 103 |
| | | Vārīti kartupeļi | | 280 | 5.8 | 0 | 42.9 | 195 |
| | | Biešu un svaigu kāpostu salāti | | 100 | 1.2 | 3.1 | 6.6 | 59 |
| | | Kefira-ogu smūtjjs | A07 | 240 | 6.05 | 4.02 | 21.93 | 148 |
| | | Rudzu maize | A01 | 50 | 3.5 | 0.5 | 20.75 | 102 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 30.45 | 30.72 | 105.78 | 821 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Veģetārā biešu zupa ar krējumu | A07 | 250/10 | 2.3 | 8.3 | 18.4 | 158 |
| | | Vistas filejas gabaliņi karija-dārzeņu mērcē | A07 | 120 | 17.3 | 13.4 | 4.2 | 207 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 200 | 6.25 | 0.75 | 60.38 | 273 |
| | | Rīvētu burkānu salāti | | 100 | 1 | 4.2 | 4.6 | 60 |
| | | Rudzu maize | A01 | 60 | 0.2 | 0.6 | 24.9 | 123 |
| | | <i>Kopā:</i> | | | | | 27.05 | 27.25 |
| Piektdiena | Pusdienas Veģetārā diena  | Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu | A07 | 300/10 | 6.6 | 7.8 | 30.8 | 220 |
| | | Tomātu, gurķu un garšaugu salāti | | 80 | 0.8 | 3.5 | 1.7 | 42 |
| | | Deserts "Umka " | A01,A07 | 70 | 3.4 | 12.5 | 21.6 | 213 |
| | | Augļu-ogu ķīselis/ mērce | | 120 | 0.18 | 0.156 | 13.54 | 56 |
| | | Kefirs | A07 | 200 | 6 | 4 | 9 | 96 |
| | | Rudzu maize | | 60 | 4.2 | 0.6 | 24.9 | 122 |
| | | Auglis | | 100 | 0.3 | 0.6 | 13.4 | 60 |
| | | <i>Kopā:</i> | | | | | 21.48 | 29.156 |

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

| Izglītojamie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5.-9.klase | 700-960 | 18-26 | 23-37 | 79-144 |