

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Frontālās
diētikas
2025. gada
8. oktobrī
V. Rūtenberga

13.10. - 17.10.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	240	18,4	17,7	52,8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:			28,9	27,7	94,9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7	7,4	28,6	209
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,2	16	5,6	216
		Vārīts bulgurs		130	5,2	0,6	32,9	158
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Trešdiena	Pusdienas	Kopā:			28,1	27,5	92,6	731
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem	A09	80	1	3,3	4,3	51
Ceturtdiena	Pusdienas	Biezpiena deserts	A07	50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	33
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:			28,5	29,9	86,7	731
		Veģetārā sakņu zupa	A09	200	1,9	4,1	9,7	83
Piektdiena	Pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15,7	14,5	3,6	208
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1,5	4,7	4,9	68
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Piektdiena	Pusdienas	Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
		Kopā:			34,5	32,2	93,6	802
		Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13,3	13	30,5	292
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	A07	200	5,6	5	8,8	103
		Kopā:			28,7	31,9	86	746

Dzēramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x nedēļā

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

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	18-36	23-37	79-144

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINĀ
Rīgas Valsts universitāte
direktors
2025. gada 8. oktobrī
V. Rūtenberga

13.10. - 17.10.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7,9	9,2	24,4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	260	19,2	18,5	58,1	476
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					31,3	30,3	105,1	819
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7,1	7,4	28,6	209
		Cūkgaļas gulašs		100	12,2	16	5,6	216
		Vārīts bulgurs		160	6,4	0,7	40,5	194
		Biešu-ābolu salāti	100	0,9	3,1	8,9	67	
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					30,8	27,8	108,5	808
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263
		Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem	A09	80	1	3,3	4,3	51
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	33
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					32,4	30,7	107,4	837
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2,4	5,2	12,1	105
		Vistas giross	A03,A10	60	15,7	14,5	3,6	208
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	274
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1,5	4,7	4,9	68
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					36,5	33,5	111,1	892
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		300	15,9	15,6	36,6	350
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	A07	200	5,6	5	8,8	103
Kopā:					31,3	34,5	92,1	804

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147