


Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	200	5.5	6.4	21.4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	28.2	30.7	83.2	723
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18.9	19.4	50.3	451
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0.5	0.1	0.9	7
		Kliju maize	*A01	30	2.5	1	13.4	73
				<i>Kopā:</i>	29.8	23.9	93.7	709
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	80/50	10.8	17.4	6.6	226
		Vārīti kartupeļi		180	3.71	0	27.56	125
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	*A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82		
				<i>Kopā:</i>	25.51	29	89.56	722
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	*A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				<i>Kopā:</i>	26.8	28.1	87.6	711
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu	*A07	250/10	4.4	10.7	17.3	183
		Veģetārā diena 	*A01,A07	180/40	17.3	15	41.6	371
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Sezonas dārzeņu salāti 3		40	2.8	0.4	16.6	81
		Rudzu maize	*A01	100	0.3	0.6	11.4	52
				<i>Kopā:</i>	26	30.9	91.1	747

Dzeraamais 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	18-36	23-37	79-144




Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.gimnāzija

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	250	6.8	8.1	26.7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	31.9	32.9	101.8	831
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22.1	22.6	58.7	527
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0.5	0.1	0.9	7
		Kliju maize	*A01	30	2.5	1	13.4	73
				<i>Kopā:</i>	34.9	27.9	109.3	828
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	90/50	12	19.6	6.8	252
		Vārīti kartupeļi		180	3.71	0	27.56	125
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	5	7.6	80
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	*A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	28.31	32.4	99.56	803
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti risi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kefīrs	*A07	150	4.2	3.8	6.6	77
						<i>Kopā:</i>	29.5	29.6
Piektiena	Pusdienas	Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu	*A07	250/10	4.4	10.7	17.3	183
		Veģetārā diena  Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	220/40	18.7	16.2	50.8	424
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				<i>Kopā:</i>	28.8	32.3	108.6	840

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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