



Ēdienkarte 7.-9.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.gimnāzija

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 16.12. - 20.12.2024

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	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	220	18.3	20.9	47.6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	28.8	31.4	88.5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		180	3.71	0	27.56	125
		Vārīti kartupeļi		100	0.91	3.12	8.88	67
		Biešu-ābolu salāti		60	7.2	6.4	6.1	111
		Biezpiena deserts	A07	140	0.34	0.17	10.79	46
		Zemeņu ķīselis	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				Kopā:	29.86	28.99	81.83	708
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		200	5.1	5.1	24.7	165
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	27.2	30.2	93.5	755
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Tvaicēti rīsi		150	4.71	0.64	45.21	205
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Medus kūka	A01,A07	50	2.5	4.7	23.6	147
		Mandarīns		80	0.6	0.2	6.5	30
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
				Kopā:	31.81	27.34	94.0	749
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/10	5.65	11	26.02	226
		Vārīti cīsiņi	A07	50	9.2	3	0.9	67
		Krējuma - tomātu mērce_2	A01,A07	40	0.93	3.7	4.12	54
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		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
				Kopā:	27.08	24.3	99.14	724

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

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

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	18-36	23-37	79-144



Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.gimnāzija

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 16.12. - 20.12.2024

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	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	240	19.1	21.7	52.8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	31.2	34	98.6	827
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmēlītes	A01,A07	110	14.9	20.6	4	261
		dārzeņu mērcē		280	5.82	0	42.90	195
		Vārīti kartupeļi		100	0.91	3.12	8.88	67
		Biešu-ābolu salāti		60	7.2	6.4	6.1	111
		Biezpiena deserts	A07	140	0.34	0.17	10.79	46
		Zemeņu ķīselis	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	33.374	30.89	97.566	802
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		250	6.3	6.4	30.9	206
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	28.9	31.6	102.2	810
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Tvaicēti rīsi		200	5.22	0.8	60.27	269
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Medus kūka	A01,A07	50	2.5	4.7	23.6	147
		Mandarīns		80	0.6	0.2	6.5	30
		Piens	A07	180	5	4.5	8.5	95
				<i>Kopā:</i>	31.32	29	107.97	818
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/10	5.65	11	26.02	226
		Vārīti cīsiņi	A07	50	9.2	3	0.9	67
		Krējuma - tomātu mērce_2	A01,A07	60	1.4	5.55	6.18	80
		Vārīti makaroni	A01	220	7.7	2.97	51.92	265
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	29.65	27	114.22	815

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