



Ēdienkarte 7.-9.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	200	3.8	6.8	11.8	124
		Cūkgaļas plovš		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
		Kopā:			23.9	31.5	84.4	718
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		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	82
Kopā:			29	31.3	82	720		
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	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 smūtījs	*A07	240	6.8	0.3	23.1	122
Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	123		
Kopā:			29.3	24.6	95.2	721		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
Kopā:			30.6	24	95.3	720		
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
		Burkānkūka	*A01,A03	70	4	15.9	26.4	265
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60		
Kopā:			19	32.3	93.3	740		

Dzermamais 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)
5.-9.klase	700-960	18-26	23-37	79-144



Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	250	4.8	8.5	14.8	155
		Cūkgaļas plovš		240	16.7	21.5	58.8	496
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			23	34.8	102.5	832
Otrdiena	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	0.2	0.6	24.9	123
Kopā:			28.4	33.4	98.3	825		
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	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
		Kefīra-ogu smūtījs	*A07	240	6.8	0.3	23.1	122
Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123		
Kopā:			27.9	27.1	111.1	817		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/10	2.3	8.3	18.4	158
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	*A01,A07	60	2.2	5.8	6.9	74
		Tvaicēti rīsi		160	5	0.6	48.3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123		
Kopā:			29.5	27.4	114.7	826		
Piektdiena	Pusdienas	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
		Burkānkūka	*A01,A03	70	4	15.9	26.4	265
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60		
Kopā:			21.5	33.4	106.6	813		

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)
5.-9.klase	700-960	18-26	23-37	79-144