



Ēdienkarte 7.-9.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai no_28.04. - 02.05.2025

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01; A09	200	5.5	6.4	21.4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Īrdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	29.4	29.5	86.2	728
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
		Rīvētu burkānu salāti		100	0.96	4.2	4.61	60
		Kliju maize	A01	30	2.5	1	13.4	73
				Kopā:	30.26	28.0	97.41	763
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A01,A07	300	2.51	7.61	15.55	141
		Cūkgaļas gulašs		120	14.4	19.2	6.96	258
		Vārīti kartupeļi		220	4.6	0	33.7	153
		Lapu kāpostu - sezonas dārzeņu salāti salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				Kopā:	26.71	30.61	84.41	720
Ceturtdiena	Pusdienas	01/05/2025 SVĒTKU DIENA						0
				Kopā:	0	0	0	0
Piektdiena	Pusdienas	02/05/2025 BRIVDIENA						0
				Kopā:	0	0.0	0	0

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

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

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01; A09	250	6.8	8.1	26.7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		200	10.13	2.67	49.73	263
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	33.23	31.87	103.93	835
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
		Rīvētu burkānu salāti		100	0.96	4.2	4.61	60
		Kliju maize	A01	30	2.5	1	13.4	73
				Kopā:	35.36	32	113.01	881
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		350	2.93	8.88	18.14	164
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	130	15.6	20.8	7.54	280
		Vārīti kartupeļi		260	5.61	0	41.33	188
		Lapu kāpostu - sezonas dārzeņu salāti salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	65	4.55	0.65	26.98	132
				Kopā:	29.69	33.53	97.29	810
Ceturtdiena	Pusdienas	01/05/2025 SVĒTKU DIENA						0
								0
								0
								0
								0
				Kopā:	0	0	0	0
Piektdiena	Pusdienas	02/05/2025 BRĪVDIENA						0
								0
								0
								0
								0
				Kopā:	0	0	0	0

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