



Ēdienkarte 7.-9.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no_02.12.2024

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	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
		Biešu - marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.97	2.86	5.56	52
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	28.97	29.66	86.96	731
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		50	0.48	2.1	2.31	30
		Klijmaize	A01	30	2.5	1	13.4	73
				Kopā:	29.78	25.9	95.11	733
Trešdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	A01,A03,A09	90/60	12.15	19.6	7.43	255
		Vārti kartupeļi		200	4.16	0	30.62	139
		Piena mērce	A01,A07	30	1.13	2.93	3.45	45
		Skābētu kāpostu - burkānu salāti ar eļļu_2		100	1.17	3.19	4.61	52
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82		
				Kopā:	27.21	29.42	90.81	738
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Cūkgaļa 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	A07	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				Kopā:	26.8	28.1	87.6	711
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	250	2.43	6.53	15.35	130
		Skābais krējums	A07	10	0.3	2	0.44	21
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	180/40	17.3	15	41.6	371
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzmaize	A01	45	3.15	0.45	18.68	91
Auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52		
				Kopā:	24.68	28.78	91.67	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 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.ģimnāzija

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no_02.12.2024

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	250	6.8	8.1	26.7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Īrdenie griķi		200	10.13	2.67	49.73	263
		Biešu - marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0.97	2.86	5.56	52
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	32.8	32.03	104.69	838
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	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltniši(viltotie tīteņi)	A01,A03,A09	90/60	12.15	19.6	7.43	255
		Vāriti kartupeļi		220	4.58	0	33.68	153
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Skābētu kāpostu - burkānu salāti ar eļļu_2		100	1.17	3.19	4.61	52
		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		
				Kopā:	29.4	30.59	103.32	806
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 rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A07	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				Kopā:	29.5	29.6	107.6	815
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	250	2.43	6.53	15.35	130
		Skābais krējums	A07	10	0.3	2	0.44	21
		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		
				Kopā:	27.13	30.13	107.09	808

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