

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	194.6
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186.1
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	262.6
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	69.8
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				Kopā:	32.2	27.3	115.1	835
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222.2
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem_2		280	22.1	22.6	58.7	526.6
		Kāju salāti ar āboliem un krējumu	A07	100	1.28	3.26	6.33	59.8
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73.0
				Kopā:	35.78	31.06	114.73	882
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01;A03	70	9.9	15.6	9.3	217.2
		Vārīti kartupeļi		250	5.18	0	38.27	173.8
		Piena mērce	A01,A07	70	2.57	3.5	7.96	73.6
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	62.6
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.05	0.19	16.62	72.4
		Piens*	A07	200	6	4	9	96.0
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				Kopā:	28.9	27.3	116.95	829
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	117.9
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01;A07	50/70	13.89	21.46	5.03	268.8
		Tvaicēti rīsi		220	6.82	0.88	66.33	300.5
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	20.9
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				Kopā:	28.11	31.14	111.8	840
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		250	8.6	8.9	27.5	224.5
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01;A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390.1
		Rīvētu burkānu salāti		100	0.96	4.19	4.61	60.0
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Kefīrs	A07	120	3.36	3.04	5.28	61.9
				Kopā:	31.7	31.23	104.89	828

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 2x 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.gimnāzija Grēcinieku iela 10
2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no 12.01.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	194.6
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186.1
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	262.6
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1.2	4.2	6.8	69.8	
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				Kopā:	32.2	27.3	115.1	835
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222.2
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem_2		280	22.1	22.6	58.7	526.6
		Kāju salāti ar āboliem un krējumu	A07	100	1.28	3.26	6.33	59.8
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73.0
				Kopā:	35.78	31.06	114.73	882
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01;A03	70	9.9	15.6	9.3	217.2
		Vārtīti kartupeļi		250	5.18	0	38.27	173.8
		Piena mērce	A01,A07	70	2.57	3.5	7.96	73.6
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	62.6
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.05	0.19	16.62	72.4
		Piens	A07	200	6	4	9	96.0
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				Kopā:	28.9	27.3	116.95	829
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	117.9
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01;A07	50/70	13.89	21.46	5.03	268.8
		Tvaicēti rīsi		220	6.82	0.88	66.33	300.5
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	20.9
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				Kopā:	28.11	31.14	111.8	840
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		250	8.6	8.9	27.5	224.5
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01;A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390.1
		Rīvētu burkānu salāti		100	0.96	4.19	4.61	60.0
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Kefīrs	A07	120	3.36	3.04	5.28	61.9
				Kopā:	31.7	31.23	104.89	828

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