

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.28	5.19	4.86	71.3	
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8	
				<i>Kopā:</i>	<b>32.28</b>	<b>28.29</b>	<b>113.16</b>	<b>836</b>	
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.35	2.73	4.43	47.7	
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73.0	
				<i>Kopā:</i>	<b>35.85</b>	<b>30.53</b>	<b>112.83</b>	<b>869</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	
		Biešu salāti ar majonēzi	A07;A03;A10	100	1.51	3.52	8.08	70.0	
		Ogu debesmanna	A01	80	1.02	0.1	17.23	73.9	
		Piens*	A07	200	6	4	9	96.0	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2	
				<i>Kopā:</i>	<b>32.04</b>	<b>30.36</b>	<b>122.27</b>	<b>890</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	
		Kefirs	A07	120	3.36	3.04	5.28	61.9	
				<i>Kopā:</i>	<b>31.72</b>	<b>31.23</b>	<b>104.9</b>	<b>828</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>SVETKU DIENA</b>						0.0	
									0.0
									0.0
									0.0
									0.0
									0.0
				<i>Kopā:</i>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0</b>	

**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



# Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija Grēcinieku iela 10  
2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

no 27.04 - 01.05.2026

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.28	5.19	4.86	71.3	
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8	
				<b>Kopā:</b>	<b>32.28</b>	<b>28.29</b>	<b>113.16</b>	<b>836</b>	
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.35	2.73	4.43	47.7	
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73.0	
				<b>Kopā:</b>	<b>35.85</b>	<b>30.53</b>	<b>112.83</b>	<b>869</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	
		Biešu salāti ar majonēzi	A07;A03;A10	100	1.51	3.52	8.08	70.0	
		Ogu debesmanna	A01	80	1.02	0.1	17.23	73.9	
		Piens*	A07	200	6	4	9	96.0	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2	
				<b>Kopā:</b>	<b>32.0</b>	<b>30.4</b>	<b>122.27</b>	<b>890</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	
		Kefirs	A07	120	3.36	3.04	5.28	61.9	
				<b>Kopā:</b>	<b>31.72</b>	<b>31.23</b>	<b>104.9</b>	<b>828</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>SVETKU DIENA</b>						0.0	
									0.0
									0.0
									0.0
									0.0
									0.0
				<b>Kopā:</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**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