

**PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija**

**7-9.klašu skolēniem**

Apstiprinu medmāsa L. Ivanova

Datums: 07.03-11.03.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzum 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
<b>1.diena</b>								
11.2a	Vistas gaļas plov		250	16.99	18.55	59	474.42	0/0,1
14.3a	Burkānu-sēkliņas salāti	3.7.10	80	2.71	11.96	4.78	137.6	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			6.99	27.96	7/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Auglis		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96	
				<b>28.98</b>	<b>35.31</b>	<b>109.31</b>	<b>874.46</b>	
			norma	<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-900</b>	
<b>2.diena</b>								
G2a	Kurzemes stroganovs	1.7	45/100	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0.1
P3	Griķi vārīti		200	12.01	5.61	59.15	335.13	
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66	
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	82.32	10/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				<b>29.39</b>	<b>28.92</b>	<b>108.78</b>	<b>812.96</b>	
<b>3.diena</b>								
15.3a	Tefelis tomātu-krējuma mērcē1.7		80/50	11.21	16.91	18.12	269.51	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	200/3	4.14	2.78	30.54	163.74	
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82	86.24	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96	
				<b>26.62</b>	<b>29.77</b>	<b>111.66</b>	<b>821.05</b>	
<b>4.diena</b>								
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	417.13	0/0.5
19.4a	Vitamīnu salāti		100	1.28	5.11	6.96	78.95	
L35.1	Smalkmaizīte	1.3.7	80	4.56	4.18	33.05	188.06	
des	Augļu tēja ar cukuru		200			6.99	27.96	7/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.14	0.2	9.02	42.44	
				<b>26.47</b>	<b>26.1</b>	<b>103.44</b>	<b>754.54</b>	
<b>5.diena</b>								
40.2a	Cepti vistas šķiņķiši		60	15.53	16.77	0.96	215.29	0/0.1
M1	Krējumu mērce	1.7	60	0.78	6.67	4.48	81.07	0/0.05
P1	Kartupeļi vārīti		220	4.53	0.33	35.56	163.33	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
4,3a	Seleriju salāti ar āboliem krēj	7.9	100	1.46	4.34	8.04	75.97	
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96	
				<b>36.46</b>	<b>36.41</b>	<b>80.57</b>	<b>793.12</b>	

Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova

PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens skolai" NEDĒĻĀ -PIENS (3x)

**PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija**

**10-12.klašu skolēniem**

Apstiprinu medmāsa L. Ivanova

Datums: 07.03-11.03.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzum 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
<b>1.diena</b>								
11.2a	Vistas gaļas plovs		250	16.99	18.55	59	474.42	0/0,1
14.3a	Burkānu-sēkliņas salā	3.7.10	100	3.39	14.96	5.98	172.12	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			6.99	27.96	7/0
x1	Rupjmaize	1	60	4.32	0.6	27.06	130.92	
				<b>24.7</b>	<b>34.11</b>	<b>99.03</b>	<b>805.42</b>	
			norma	<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>	
<b>2.diena</b>								
G2a	Kurzemes stroganovs	1.7	45/100	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0.1
P3	Griķi vārīti		200	12.01	5.61	59.15	335.13	
15.5a	B/redīsu-burkānu salā	7	150	3.27	5.01	13.83	113.49	
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	82.32	10/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				<b>30.48</b>	<b>30.59</b>	<b>113.39</b>	<b>850.79</b>	
<b>3.diena</b>								
15.3a	Tefelis tomātu-krējuma mērcē1.		80/50	11.21	16.91	18.12	269.51	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti ar svie	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		150	2.94	8.52	10.23	129.36	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
x1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1	
				<b>23.35</b>	<b>28.79</b>	<b>118.21</b>	<b>825.35</b>	
<b>4.diena</b>								
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	417.13	0/0.5
19.4a	Vitamīnu salāti	7	150	1.92	7.66	10.44	118.38	
L4,1	Smalkmaizīte	1.3	60	4.93	7.74	16.34	154.74	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	7/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.14	0.2	9.02	42.44	
				<b>33.48</b>	<b>36.21</b>	<b>92.22</b>	<b>828.69</b>	
<b>5.diena</b>								
40.2a	Cepti vistas šķiņķiši		60	15.53	16.77	0.96	215.29	0/0.1
M1	Krējumu mērce	1.7	100	1.31	11.1	7.47	135.02	0/0.05
P1	Kartupeļi vārīti ar svie	7	250	5.15	0.38	38.15	176.62	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
4,3a	Seleriju salāti ar āboli	7.9	100	1.46	4.34	8.04	75.97	
x1	Rupjmaize	1	60	4.32	0.6	27.06	130.92	
				<b>33.77</b>	<b>37.19</b>	<b>90.68</b>	<b>829.82</b>	

Tehnoloģs: Ļubova Sorokoļetova