

5-9. klašu skolēniem

2. komplekss

Apstiprinu:

10-12. klašu skolēniem

2. komplekss

Apstiprinu:

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Datums: 12-16.09.2022

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Datums: 12-16.09.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	
				Olb.v	Tauki	Ogļh							Olb.v	Tauki	Ogļh			
				1.diena									1.diena					
2.1a	Skābēnu zupa ar krējumu	7,1,3	200/10/5	5.77	7.86	11.6	144.51	0/0,1	2.1a	Skābēnu zupa ar krējumu	7,1,3	200/10/5	5.77	7.86	11.6	144.51	0/0,1	
14.2	C/g plov		50/150	14.58	18.01	47.2	409.21	0/0,1	14.2a	C/g plov		50/200	18.23	22.52	59	511.6	0/0,1	
12.3a	Svaigu kāpostu burk. salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.4		12.3a	Svaigu kāpostu burk. salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.39		
	Augļu tēja cukuru		200			4.99	19.96	5/0		Augļu tēja cukuru		200			4.99	19.96	5/0	
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46		X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
	Auglis		150	0.6	0.8	17.25	78.6			Auglis		150	0.6	0.8	17.25	78.6		
				22.47	31.29	101.17	788.14						28.76	35.9	117.48	912.34		
				18.36	23.37	79.144	700.960						norma	20.37	27.38	90.147	800.980	
				2.diena									2.diena					
11.1a*	Sakņu zupa ar krējumu	7	200/5	4.04	6.78	13.51	131.17	0/0,1	11.1a*	Sakņu zupa ar krējumu	7	250/5	5.03	8.43	16.81	163.23	0/0,1	
25.1	Vistas gaļas stroganovs	1,7	80	12.25	16.84	3.25	213.98	0/0,1	25.1	Vistas gaļas stroganovs	1,7	80	12.25	16.84	3.25	213.98	0/0,1	
P1	Kartupeļi vārti		150	3.09	0.15	22.89	105.27		P1	Kartupeļi vārti		250	5.15	0.38	38.15	176.62		
9.4a	Jauktu dārzeņu salāti		100	1.16	0.64	5.1	30.82		9.4a	Jauktu dārzeņu salāti		100	1.16	0.64	5.1	30.82		
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0	K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0	
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1		X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1		
				24.57	24.91	96.44	708.62						27.62	26.79	115	812.03		
				3.diena									3.diena					
46.1a	Rasolniks ar galu	1,7	250/15/10	5.94	9.55	19.45	193.3	0/0,1	46.1a	Rasolniks ar galu	1,7	250/15/10	5.94	9.55	19.45	193.3	0/0,1	
53.1a	Mājas kotlete	1,3,7	70	9.42	12.35	10.71	193.54	0/0,1	53.1a	Mājas kotlete	1,3,7	70	9.42	12.35	10.71	193.54	0/0,1	
P3	Griķi vārti		100	6	2.8	29.57	167.58		P3	Griķi vārti		150	9	4.2	44.35	251.2		
15.5a	Balto redīsa salāti	7	50	1.09	1.67	4.61	37.83		15.5a	Balto redīsa salāti	7	50	1.09	1.67	4.61	37.83		
6.5a	Kefīrs vai piens	7	150	4.5	3	6.75	72		6.5a	Kefīrs vai piens	7	150	4.5	3	6.75	72		
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46		
				28.39	29.57	80.11	707.89						32.11	31.07	99.4	813.33		
				4.diena									4.diena					
17.1*	Veģetāri biešu zupa ar krej	7	250/20	3.8	10.18	22.85	198.24	0/0,1	17.1*	Veģetāri biešu zupa ar krej	7	250/20	3.8	10.18	22.85	198.24	0/0,1	
17.1a	Rudens dārzeņu sautējums		200	13.67	16.21	18.11	279.09	0/0,1	17.1a	Rudens dārzeņu sautējums		250	17.08	20	18.11	279.09	0/0,1	
38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		75	1.47	4.26	5.11	64.66		38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.81	86.2		
	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28			Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62	10/0	35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62	10/0	
				21.82	31.05	84.69	715.89						25.72	36.26	96.39	837.43		
				5.diena									5.diena					
19.2a	Vistas fileja krējumu mērcē	1,7	35/50	12.62	12.59	3.46	177.69	0/0,1	19.2a	Vistas fileja krējumu mērcē	1,7	35/50	12.62	12.59	3.46	177.69	0/0,1	
3.3a	Makaroni vārti ar sviestu	1	200	8.34	5.36	55.78	304.72		3.3a	Makaroni vārti ar sviestu	1	200	8.34	5.36	55.78	304.72		
1.4	Svaigu burkānu salāti eļļā		75	0.89	3.81	3.95	53.65		1.4	Svaigu burkānu salāti eļļā		75	0.89	3.81	3.95	53.65		
45.4a	Ogu uzpūtenis ar pienu		100/150	5.37	3.08	30	169.90	12/0	45.4a	Ogu uzpūtenis ar pienu		100/150	5.37	3.08	30	169.90	12/0	
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64			Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		
X2	Biezpiena sierīns	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91		X2	Biezpiena sierīns	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91		
				32.71	31.47	114.67	873.51						32.71	31.47	114.67	873.51		