

7-9.klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTES 3.kompleks
Rīgas Valsts 3. ģimnāzijaApstiprinu:
Datums: 19.-23.09.2022PUSDIENU ĒDIENKARTES
10-12. klašu skolēniem 3.kompleksApstiprinu:
Datums: 19.-23.09.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh							Olb.v	Tauki	Ogļh		
				1.diena									1.diena				
5.1	Vistas gaļas zupa ar nūde	1.7	200/13	6.61	7.6	15.51	158.05	0/0,1	5.1	Vistas gaļas zupa ar nūde	1.7	250/16	8.26	9.75	19.41	199.84	0/0,1
36.2	Vistas gaļas plov		200	13.65	15.58	43.97	370.7	0/0,1	36.2	Vistas gaļas plov		250	17.06	19.47	54.96	466.66	0/0,1
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.56	4.48	6.88	74.08		16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.56	4.48	6.88	74.08	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0	des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				24.7	28.06	89.39	710.09						26,35	34.1	104.28	847.84	
			norma	18-36	23-37	79-144	700-960						20-37	27-38	90-147	800-980	
				2.diena									2.diena				
11.1	Svaigo kāpostu zupa	7	200/5/5	3.32	2.63	10.25	78.77	0/0,1	11.1	Svaigo kāpostu zupa	7	200/5/5	3.32	2.63	10.25	78.77	0/0,1
G2a	Kurzemes stroganovs	1.7	45/100	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0,1	G2a	Kurzemes stroganovs	1.7	45/100	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0,1
P3	Griķi vārīti		130	7.8	3.65	38.44	217.85		P3	Griķi vārīti		150	9.01	4.21	44.35	251.33	
6.4	Balto redīsa gurķu salāti	7	50	0.69	2.04	1.21	26.1		6.4	Balto redīsa gurķu salāti	7	100	1.38	4.08	2.42	52.2	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	5/0	des	Kumelīšu tēja ar cukuru		200			9.99	89.91	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				26.72	28.19	94.36	739.03						29.63	30.99	91.35	813.88	
				3.diena									3.diena				
16.1	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	200/8/5	3.86	4.25	10.45	97.12	0/0,1	16.1a	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	7	250/8/5	5.07	7.24	14.52	146.63	0/0,1
15.3	Tefelis tomātu-krējuma mērcē	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	270.71	0/0,1	15.3	Tefelis tomātu-krējuma mērcē	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	270.71	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27		P1	Kartupeļi vārīti		200	4.12	0.3	30.52	141.26	
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82	86.24		38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82	86.24	
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0	35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				23	27.39	96.9	733.24						25.24	30.53	108.6	818.74	
				4.diena									4.diena				
2,1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		200	3.18	3.44	11.87	91.16	0/0,1	2,1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		250	3.97	4.3	14.84	114	0/0,1
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	150/50	18.68	15.7	41.84	383.04	0/0,1	13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	416.89	0/0,5
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7		36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96		6.5	Kefīrs/piens	7	220	6.6	4.4	9.9	105.6	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
									x1								
				33.72	29.14	84.61	736.18						35.92	31.31	94.06	802.47	
				5.diena									5.diena				
40.2	Cepti vistas šķiņķīši		60	15.53	16.97	0.96	215.29	0/0,1	40.2	Cepti vistas šķiņķīši		60	15.53	16.97	0.96	215.29	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		250	5.15	0.38	38.15	176.62		P1	Kartupeļi vārīti		250	5.15	0.38	38.15	176.62	
40.4	Piena dārzeņu mērcē	7.1	50	1.29	2.78	3.87	45.78		40.4	Piena dārzeņu mērcē	7.1	75	2.58	5.56	7.74	91.56	
46.4	Vitamīnu salāti		50	0.66	2.56	3.53	38.23		46.4	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	76.46	
39.6	Ogu ķīselis ar pienu	1.7	100/150	3.11	2.12	21.95	139.19	5/0	39.6	Ogu ķīselis ar pienu	1.7	100/150	3.11	2.12	21.95	139.19	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Auglis		100	0.4	0.4	11.2	50			Auglis		100	0.4	0.4	11.2	50	
				29.02	25.61	97.7	752.39						30.97	30.95	105.1	836.4	

Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova
Medmāsa Larisa IvanovaTehnologs: Ļubova Sorokoļetova
Medmāsa Larisa Ivanova