

7-9.klašu skolēniem

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Apstiprinu:
Datums: 26.-30.09

10-12.klašu skolēniem

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Apstiprinu:
Datums: 26.-30.09

Rec/Nr	Diena(datums)	Ediena nosaukums	alerģ	Daudzums 1 porc.	4. nedēļā			Enerģija kcal	cukurs sāls	Rec/Nr	Diena(datums)	Ediena nosaukums	alerģ	Daudzums 1 porc.	4. nedēļā			Enerģija kcal	cukurs sāls
					Uzturvielas,g	Olb.v	Tauki								Ogļh	Uzturvielas,g	Olb.v		
					1.diena										1.diena				
30.1		Risu zupa	7	250/6	1.23	3.67	7.71	67.46	0/0,1	30.1		Risu zupa	7	250/6	1.23	3.67	7.71	67.46	0/0,1
9.2		Malta gaļa saldā mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1	9.2		Malta gaļa saldā mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1
P3		Ģriķi vārti		150	9.01	4.21	44.35	251.33		P3		Ģriķi vārti		200	12	5.61	59.13	335.01	
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	
		Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0			Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
x1		Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58		x1		Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58	
					23.94	33	83.03	735.06							26.93	34.4	97.81	818.74	
					18-36	23-37	79-144	700-960							20-37	27-38	90-147	800-980	
					2.diena										2.diena				
6.1		Boršs ar cukgaļu/krēj	7	250/10/10	5.47	8.68	19.55	180.93	0/0,1	6.1		Boršs ar cukgaļu/krēj	7	250/10/10	5.47	8.68	19.55	180.93	0/0,1
3.2		Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.93	0/0,1	3.2		Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.93	0/0,1
P1		Kartupeļi vārti.		200	4.12	0.3	30.5	141.18		P1		Kartupeļi vārti.		250	5.15	0.38	38.15	176.62	
15.5a		Balto redīsa salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66		15.5a		Balto redīsa salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66	
6.5a		Kefīrs	7	200	6	4	9	96		6.5a		Kefīrs	7	200	6	4	9	96	
x1		Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1		Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
					34.43	28.78	82.71	731.34							36.9	29.06	99.38	810.42	
					3.diena										3.diena				
8.1		Pupiņu zupa	7	250/10	8.89	8.31	27.87	224.86	0/0,1	8.1		Pupiņu zupa	7	250/10	8.89	8.31	27.87	224.86	0/0,1
6.2		Cūkgalu gulašs	1.7	80	8.22	15.19	4.44	196.78	0/0,1	6.2		Cūkgalu gulašs	1.7	80	8.22	15.19	4.44	196.78	0/0,1
P4		Rīsi vārti		200	5.01	3.19	51	252.75		P4		Rīsi vārti		200	5.01	3.19	51	252.75	
38.3a		Sv.kāpostu-papriku salāti		75	1.47	4.26	5.11	64.66		38.3a		Sv.kāpostu-papriku salāti		75	1.47	4.26	5.11	64.66	
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	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1		Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
		4.diena			25.03	31.15	118.02	869.31				4.diena			25.03	31.15	118.02	869.31	
					4.diena										4.diena				
k12		Rudeni dārzeņu zupa	1.7	200/15/10	5.41	8.14	5.67	117.57	0/0,1	k12		Rudeni dārzeņu zupa	1.7	200/15/10	5.41	8.14	5.67	117.57	0/0,1
31.2		Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		200	12.81	14.93	35.55	357.56	0/0,1	31.2		Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		200	12.81	14.93	35.55	357.56	0/0,1
36.3		Kīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7		36.3		Kīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7	
		Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0			Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
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	
x1		Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58		x1		Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58	
		Auglis		100	0.4	0.4	11.2	50				Auglis		100	0.4	0.4	11.2	50	
					27.81	35.8	79.33	813.3							27.81	29.02	87.29	813.3	
					5.diena										5.diena				
23.2		Viltotais zakis	3.1	70	11.35	15.57	5.01	218.33	0/0,1	23.2		Viltotais zakis	3.1	70	11.35	15.57	5.01	218.33	0/0,1
P1		Kartupeļi vārti.		200	4.12	0.3	30.5	141.18		P1		Kartupeļi vārti.		250	5.15	0.38	38.15	176.62	
1.4		Svaigu burkānu salāti eļļā		50	0.59	2.54	2.63	35.74		1.4		Svaigu burkānu salāti eļļā		100	1.18	5.08	5.26	71.48	
57.5		Ogu zupa ar marmas saņemumu	3.7,1	100/70	3.39	3.73	31.78	174.34	5/0	57.5		Ogu zupa ar marmas saņemumu	3.7,1	100/70	3.39	3.73	31.78	174.34	5/0
K54		Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	5/0	K54		Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	5/0
x1		Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1		Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
					21.32	23.34	108.08	731.51							22.94	27.34	118.36	802.69	

Tehnologs: Ļubova Sorokoletova
Medmāsa Larisa IvanovaTehnologs: Ļubova Sorokoletova
Medmāsa Larisa Ivanova