

5-9. klašu skolēniem

2. komplekss

Apstiprinu:

10-12. klašu skolēniem

2. komplekss

Apstiprinu:

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija							Rīgas Valsts 3. ģimnāzija											
Rec/Nr	Diena(datums)	Alerģ	Daudzums	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs	Rec/Nr	Diena(datums)	Alerģ	Daudzums	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs	
	Ēdiena nosaukums		1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls		Ēdiena nosaukums		1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls	
				1.diena									1.diena					
2.1a	Skābeņu zupa ar krējumu	7,1,3	200/10/5	5.77	7.86	11.6	144.51	0/0,1	2.1a	Skābeņu zupa ar krējumu	7,1,3	200/10/5	5.77	7.86	11.6	144.51	0/0,1	
14.2	C/g plovss		50/150	14.58	18.01	47.2	409.21	0/0,1	14.2a	C/g plovss		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			Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96			Skolas piens	7	200	6	4	9	96		
	Skolas augļi		100	0.1	0.4	11.5	51.2			Skolas augļi		150	0.6	0.8	17.25	78.6		
				22.47	34.89	104.42	856.74						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 vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27		P1	Kartupeļi vārīti		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		24.14	118.28	5/0	K54	Ogu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0	
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1		X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1		
	Skolas augļi		100	0.1	0.4	11.5	51.2			Skolas augļi		100	0.1	0.4	11.5	51.2		
				24.67	25.31	102.94	759.82						27.62	26.79	110	812.03		
				3.diena									3.diena					
46.1a	Rasolņiks ar gaļu	1,7	250/15/10	5.94	9.55	19.45	193.3	0/0,1	46.1a	Rasolņiks ar gaļu	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 vārīti		100	6	2.8	29.57	167.58		P3	Griķi vārīti		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		
35.5	Ūpeņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0	35.5	Ūpeņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0	
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46		
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96			Skolas piens	7	200	6	4	9	96		
				29.89	30.57	102.94	818.51						27.61	28.07	113.23	827.95		
				4.diena									4.diena					
17.1*	Veģetārā biešu zupa ar krej.	7	250/20	3.8	10.18	22.85	198.24	0/0,1	17.1*	Veģetārā 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		
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		
	Skolas augļi		100	0.1	0.4	11.5	51.2			Skolas augļi		100	0.1	0.4	11.5	51.2		
				26.42	34.45	82.36	752.47						30.22	39.26	72.56	722.81		
				5.diena									5.diena					
19.2a	Vistas gaļas krējumu mērcē	1,7	35/50	12.62	12.59	3.46	177.69	0/0,1	19.2a	Vistas gaļas krējumu mērcē	1,7	35/50	12.62	12.59	3.46	177.69	0/0,1	
3.3a	Makaroni vārīti ar sviestu	1	200	8.34	5.36	55.78	304.72		3.3a	Makaroni vārīti 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	23.01	169.90	5/0	45.4a	Ogu uzpūtenis ar pienu		100/200	6.87	4.08	24.96	192.48	5/0	
	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		
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96			Skolas piens	7	200	6	4	9	96		
				32.71	31.47	107.68	873.51						34.21	32.47	109.63	896.09		
	tehnologs Lubova Sorokoletova									tehnologs Lubova Sorokoletova								

PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens un augļi skolai" NEDĒĻĀ -PIENS (3 X, NEDĒĻĀ -AUGĻI (3 X)