

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas 3.ģimnāzija
7-9.klaš skolēniem

Apstiprinu:
Datums: 10.01.-15.01.2022

Rec/N	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzum 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
	1.diena							
11.2a	Vistas gaļas plov		250	16.99	18.55	59	474.42	
14.3a	Burkānu-sēkliņas salāti	3.7.10	80	2.71	11.97	4.78	137.69	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			6.99	27.96	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				22.58	22.98	88.81	727.35	
				18-36	23-37	79-144	700-900	
	2.diena							
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	59.146	335.114	
40.5a	Biešu salāti ar ķiplokiem	7	100	3.8	5.32	7.64	93.52	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	3.diena			32.16	31	120.266	888.584	
15.3a	Teftelis tomātu-krējuma mērcē1.7		80/50	11.21	16.91	18.12	279.71	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		50	0.98	2.84	3.41	40.34	
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62	10/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	4.diena			19.21	22.93	90.69	657.69	
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	416.89	0/0.5
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		50	0.78	2.24	3.44	37.04	
L35.1	Smalkmaizīte	1.3.7	80	4.56	4.18	33.05	188.1	
des	Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	35.96	5/0
x1	Rupjmaize	1	10	0.72	0.1	4.51	21.82	
	5.diena			25.55	23.13	93.41	699.81	
40.2a	Cepti vistas šķiņķīši		60	15.52	16.77	0.96	215.29	0/0.1
M1	Krējuma mērce	1.7	75	0.98	8.33	5.6	101.29	0/0.05
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	200/3	4.14	2.78	30.54	163.74	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
17.2a	Sv.gurķis šķēlēs		50	0.4	0.05	1.3	7.25	
x1	Rupjmaize	1	55	3.96	0.55	24.81	120.03	
				31	32.48	79.21	703.6	

Tehnoloģis: Ļubova Sorakaļetova

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas 3.ģimnāzija

10-12. klašu skolēniem

Apstiprinu:

Datums: 10.01.-15.01.2022

Rec/	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
	1.diena							
11.2a	Vistas gaļas plov		250	16.99	18.55	59	474.42	
14.3a	Burkānu-sēkliņas salāti	3.7.10	100	3.39	14.96	5.98	172.12	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			6.99	27.96	
x1	Rupjmaize	1	60	4.32	0.6	27.06	130.92	
				24.7	34.11	99.03	805.42	
			norma	20-37	27-38	90-147	800-980	
	2.diena							
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	59.146	335.114	
40.5a	Biešu salāti ar ķiplokiem	7	100	3.8	5.32	7.64	93.52	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	3.diena			32.16	27.29	120.266	888.584	
15.3a	Tefelis tomātu-krējuma mērcē1.7		80/50	11.21	16.91	18.12	279.71	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		50	0.98	2.84	3.41	40.34	
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62	10/0
x1	Rupjmaize	1	60	4.32	0.6	27.06	130.92	
	4.diena			21.68	27.29	107.34	736.69	
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	416.89	0/0.5
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.55	4.48	6.89	74.08	
L35.1	Smalkmaizīte	1.3.7	80	4.56	4.18	33.05	188.1	
des	Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	35.96	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	5.diena			28.48	27.67	110.39	802.31	
40.2a	Cepti vistas šķiņķīši		60	15.52	16.77	0.96	215.29	0/0.1
M1	Krējuma mērce	1.7	100	1.31	11.1	7.47	135.02	0/0.05
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
17.2a	Sv.gurķis šķēlēs		50	0.4	0.05	1.3	7.25	
x1	Rupjmaize	1	65	4.68	0.65	29.32	141.85	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
				33.08	35.43	96.22	804.51	

Tehnaloģis: Ļubova Sorakaļetova