

## 5-9. klašu skolēniem

1. komplekss

Apstiprinu:

## 10-12. klašu skolēniem

1. komplekss

Apstiprinu:

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Datums:

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Datums:

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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	200/13	6.61	7.60	15.52	158.05	0/0,1	5,1	Vistas gaļas zupa ar nūde	1	200/13	6.61	7.60	15.52	158.05	0/0,1	
29,2a	Maltā gaļa mērcē	1,7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1	29,2a	Maltā gaļa mērcē	1,7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1	
29,3a	Griķi vārīti		150	8.57	2.24	42.23	223.38		29,3a	Griķi vārīti		150	8.57	2.24	42.23	223.38		
16,3	Svaigu kāpostu burk. salāti		50	0.77	2.23	3.44	36.91		16,3	Svaigu kāpostu burk. salāti		80	1.24	3.58	5.51	56.39		
L23,3	Augļu teļa ar cukuru		200	0.1		4.99	24.03	5/0	L23,3	Augļu teļa ar cukuru		200	0.1		4.99	24.03	5/0	
X	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		X	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2			Augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2		
	Skolas piens		200	6	4	9	96											
				35.31	37.21	110.26	933.48						29.78	34.56	103.33	856.96		
				18-36	23-37	79-144	700-960						norma	20-37	27-38	90-147	800-980	
				2.diena									2.diena					
11,1	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu	7	200/10/5	4.32	3.63	10.25	90.77	0/0,1	11,1a	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu	7	250/10/5	5.01	4.66	13.25	114.02	0/0,1	
x1	Cisņi vārīti		75	9.95	14.12	2.1	175.64	0/0,15	x1	Cisņi vārīti		75	9.95	14.12	2.1	175.64	0/0,15	
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1		P1	Kartupeļi vārīti ar sviest	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1		
32,5	Piena mērcē	1,7	50	1.26	2.29	4.18	42.38		32,5	Piena mērcē	1,7	50	1.26	2.29	4.18	42.38		
36,3	Kīnas kāpostu salāti		75	2.23	4.2	2.9	58.32		36,3	Kīnas kāpostu salāti		100	2.98	5.6	3.86	77.76		
x1	Biezpiena sieris	7	38	4.83	8.09	13.34	145.16		x1	Biezpiena sieris	7	38	4.83	8.09	13.34	145.16		
des	Liezpiedu teļa ar cukuru		200			3.99	15.98	4/0	des	Liezpiedu teļa ar cukuru		200			3.99	15.98	4/0	
	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28			Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2											
				31.04	35.99	104.47	865.83						32.08	38.45	96.93	857.32		
				3.diena									3.diena					
16,1	Dārzenu zupa ar vist.gaļu	7	250/10/10	5.08	7.33	14.59	146.53	0/0,1	16,1	Dārzenu zupa ar vist.gaļu	7	250/10/10	5.08	7.33	14.59	146.53	0/0,1	
18,3	Cukgaļas stroganovs	1,7	100	11.17	19.78	4.03	261.58	0/0,1	18,3	Cukgaļas stroganovs	1,7	100	11.17	19.78	4.03	261.58	0/0,1	
M5	Makaroni vārīti	1	200	8.34	3.36	55.78	286.72		M5	Makaroni vārīti	1	200	8.34	3.36	55.78	286.72		
S3	Vitamīnu salāti ar krējūn	7	50	0.64	2.55	3.48	39.43		S3	Vitamīnu salāti ar krējūn	7	80	1.03	4.09	5.57	60.81		
19,5	Citrusaugļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	0	19,5	Citrusaugļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	0	
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64			Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		
	Skolas piens		200	6	4	9	96											
				32.73	37.25	110.48	933.3						27.12	34.79	103.57	858.68		
				4.diena									4.diena					
3,1a	Siera -dārzenu zupa	7	250	7.82	10.26	14.72	182.5	0/0,1	3,1a	Siera -dārzenu zupa	7	250	7.82	10.26	14.72	182.5	0/0,1	
G6	Vistas gaļas kotlete	1	80	14.47	9.74	12.28	194.64	0/0,1	G6	Vistas gaļas kotlete	1	80	14.47	9.74	12.28	194.64	0/0,1	
1,4	Svaigu burkānu salāti		100	1.18	5.08	11.48	96.36		1,4	Svaigu burkānu salāti		100	1.18	5.08	11.48	96.36		
P1	Kartupeļi vārīti		250	5.15	0.38	38.15	176.62		P1	Kartupeļi vārīti		250	5.15	0.38	38.15	176.62		
6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96		6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96		
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64			Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46		
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2											
				36.46	30.06	106.15	840.96						36.78	29.76	99.16	811.58		
				5.diena									5.diena					
G7	Sautēta vistas gaļa mēr	1,7	150	13.67	17.89	8.03	247.81	0/0,1	G7	Sautēta vistas gaļa mēr	1,7	150	13.67	17.89	8.03	247.81	0/0,1	
P4	Rīsi vārīti		150	3.75	2.39	38.25	189.6		P4	Rīsi vārīti		150	3.75	2.39	38.25	189.6		
38,3a	Sv. kāpostu papriku salāti		100	1.96	5.69	6.82	86.24		38,3a	Sv. kāpostu papriku salāti		100	1.96	5.69	6.82	86.24		
L39,1	Kellogs pārslas ar pienu	1,7	40/200	8.99	4.30	43.08	243.22		L39,1	Kellogs pārslas ar pienu	1,7	40/200	8.99	4.30	43.08	243.22		
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		X	Augļi		150	2.25	0.15	32.7	132		
	Skolas piens		200	6	4	9	96			Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		
	tehnologs Lubova Sorokoletova			35.81	34.47	114.2	906.51			tehnologs Lubova Sorokoletova			32.06	30.62	137.9	942.51		

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