

7-9.klašu skolēniem

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Apstiprinu:

10-12.klašu skolēniem

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Apstiprinu:

4. nedēļa						4. nedēļa											
Rec/Nr	Diena(datums)	alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g		Enerģija kcal	cukurs sāls	Rec/Nr	Diena(datums)	alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g		Enerģija kcal	cukurs sāls		
	Ediena nosaukums			Olb.v	Tauki	Ogļh			Ediena nosaukums			Olb.v	Tauki	Ogļh			
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	
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	
P3	Griķi vārīti		150	9.01	4.21	44.35	251.33		P3	Griķi vārīti		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	
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58		x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58	
	Skolas piens		200	6	4	9	96			Skolas piens		200	6	4	9	96	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2			Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				30.34	37.4	103.53	882.26						26.93	34.4	97.81	818.74	
				18.36	23.37	79.144	700.960						20.37	27.38	90.147	800.980	
6.1	Borss ar cukurgalu/krēj	7	250/10/10	5.47	8.68	19.55	180.93	0/0,1	6.1	Borss ar cukurgalu/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 vārīti		200	4.12	0.3	30.5	141.18		P1	Kartupeļi vārīti		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	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2			Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				34.83	29.18	94.21	782.54						36.9	29.06	99.38	810.42	
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 vārīti		200	5.01	3.19	51	252.75		P4	Rīsi vārīti		200	5.01	3.19	51	252.75	
38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		50	0.98	2.84	3.4	43.08		38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		75	1.47	4.26	5.11	64.66	
35.5	Ūpeņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0	35.5	Ūpeņu dzēriens		200			20.58	86.62	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas piens		200	6	4	9	96			Skolas piens		200	6	4	9	96	
				30.54	33.73	125.31	943.73						25.03	31.15	118.02	869.31	
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	
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	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2			Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.2	50	
				27.81	35.8	79.33	814.5						27.81	29.02	87.29	813.3	
23.2	Viltotais zaķis	3.1	70	11.35	15.57	5.01	218.33	0/0,1	23.2	Viltotais zaķis	3.1	70	11.35	15.57	5.01	218.33	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		200	4.12	0.3	30.5	141.18		P1	Kartupeļi vārīti		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 mannas sacelumu	3.7,1	100/70	3.39	3.73	31.78	174.34	5/0	57.5	Ogu zupa ar mannas sacelumu	3.7,1	100/70	3.39	3.73	31.78	174.34	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0	K54	Ogu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas piens		200	6	4	9	96			Skolas piens		150	4.5	3	6.75	72	
				27.32	23.34	112.08	827.51						27.44	27.34	120.11	874.69	
	Tehnologs: Lūbova Sorokoļetova									Tehnologs: Lūbova Sorokoļetova							

PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens skolai" NEDEĻĀ -PIENS 3x)