

5-9. klašu skolēniem

2. komplekss
Rīgas Valsts 3. ģimnāzijaApstiprinu:
Datums:

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
				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
14.2	C/g plovš		50/150	14.58	18.01	47.2	409.21	0/0,1
12.3a	Svaigu kāpostu burk.salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.4	
	Augļu tēja cukuru		200			4.99	19.96	5/0
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96	
	Skolas augļi		100	0.1	0.4	11.5	51.2	
				22.47	34.89	104.42	856.74	
				18-36	23-37	79-144	700-960	
				2.diena				
11,1a*	Sakņu zupa ar krējumu	7	200/5	4.04	6.78	13.51	131.17	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	
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
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1	
	Skolas augļi		100	0.1	0.4	11.5	51.2	
				24.67	25.31	102.94	759.82	
				3.diena				
46,1a	Rasoņņiks 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
P3	Griķi vārīti		100	6	2.8	29.57	167.58	
15,5a	Balto redīsa salāti	7	50	1.09	1.67	4.61	37.83	
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96	
				29.89	30.57	102.94	818.51	
				4.diena				
17,1*	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	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
38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		75	1.47	4.26	5.11	64.66	
	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
6.5a	Kefīrs vai piens	7	150	4.5	3	6.75	72	
	Skolas augļi		100	0.1	0.4	11.5	51.2	
				26.42	34.45	82.36	752.47	
				5.diena				
19,2a	Vistas gaļa 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	
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
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
X2	Biezpiena sierīns	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91	
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96	
				32.71	31.47	107.68	873.51	
				<i>tehnologs Lubova Sorokoletova</i>				
PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens un augļi skolai" NEDEĻĀ -PIENS (3 X, NEDEĻĀ -AUGĻI (3 X)								

