

5-9. klašu skolēniem

6. komplekss

Apstiprinu:

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Datums: 12-16.12.

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Ol.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
12.2	Makaroni ar sieru	1.7	150/50	15.27	14.31	42.64	360.43	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	31.19	99.86	807.96	
				18-36	23-37	79-144	700-960	
				2.diena				
6.1	Boršs ar cūkgaļu/krēj	7	200/10/5	4.8	6.64	15.87	144.46	0/0,1
25.1	Vistas gaļas stroganovs	1.7	80	12.2	13.14	2.6	213.98	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27	
15,5a	Balto redīsa salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66	
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	
				26.4	24.61	108.77	817.95	
				3.diena				
15.1	Zivju zupa	4	200	6.04	3.6	12.65	109.46	0/0,1
14.2	C/g plov		50/150	14.58	18.01	47.2	409.21	0/0,1
12.3	Biešu salāti*		50	0.73	2.55	4.72	44.7	0,3/0,1
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96	
				28.79	28.36	103.17	789.63	
				4.diena				
108	Harčo		150/10/10	3.22	11.13	11.87	160.53	0/0,1
7.1	Mājas kotlete	1.7	70	12.81	13.15	10.21	213.09	0/0.1
22.3	Kāpostu kukurūzas salāti		100	0.63	1.87	6.2	44.15	
M1	Piena dārzeņu mērce	1.7	20	0.51	1.01	1.54	17.29	
60,4	Varīti kartupeļi		150	3.07	0.15	22.75	104.63	
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	13.53	65.46	
6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
	Skolas augļi		100	0.1	0.4	11.5	51.2	
				27.78	31.91	86.6	752.35	
9.2	Malta gaļa saldā mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1
P3	Griķi vārīti		150	9.01	4.21	44.35	251.33	
1.4	Svaigu burkānu salāti eļļā		100	1.18	5.08	5.26	71.48	
57.5	Ogu zupa ar mannas sacepumu	3,7,1	100/70	3.39	3.73	31.78	174.34	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas piens		200	6	4	9	96	
<i>tehnologs Lubova Sorokoletova</i>				31	37.56	104.95	893.42	

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

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal
				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
38.2	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	416.89
12.3a	Svaigu kāpostu burk.salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.39
	Augļu tēja cukuru		200			4.99	19.96
	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28
	Auglis		150	0.6	0.8	17.25	78.6
				30.02	29.99	105.9	817.63
			norma	20-37	27-38	90-147	800-980
				2.diena			
6.1	Boršs ar cūkgaļu/krēj	7	200/10/5	4.8	6.64	15.87	144.46
25.1	Vistas gaļas stroganovs	1.7	100	15.24	16.42	1.39	266.7
P1	Kartupeļi vārīti		200	4.12	0.3	30.52	141.26
15,5a	Balto redīsa salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1
				30.37	26.57	103.69	855.46
				3.diena			
15.1	Zivju zupa	4	250	7.55	4.5	15.81	133.94
14.2a	C/g plov		50/200	18.23	22.52	59	511.6
12.3	Biešu salāti*		50	0.73	2.55	4.72	44.7
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64
				27.95	29.77	109.13	820.50
				4.diena			
108	Harčo		250/10/10	5.21	16.96	19.2	250.28
7.1	Mājas kotlete	1.7	70	12.81	13.15	10.21	213.09
22.3	Kāpostu kukurūzas salāti		100	0.63	1.87	6.2	44.15
M1	Piena dārzeņu mērce	1.7	40	1.02	2.02	3.08	34.58
60,4	Varīti kartupeļi		200	4.12	0.30	30.52	141.26
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	13.53	65.46
6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96
				31.23	38.5	91.74	844.82
				5.diena			
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
1.4	Svaigu burkānu salāti eļļā		100	1.18	5.08	5.26	71.48
57.5	Ogu zupa ar mannas sacepumu	3,7,1	100/70	3.39	3.73	31.78	174.34
	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58
				25.72	33.66	100.49	819.36
	Apstiprinu: medmāsa L.Ivanova						

12-16.12.

cukurs
sāls
0/0,1
0/0.1
5/0

0/0,1
0/0.1
5/0

0/0,1
0/0,1
0,3/0,1
5/0

0/0,1
0/0.1

0/0,1
5/0