

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

10-12.klašu skolēniem

Apstiprinu: medmāsa L.Ivanova

Datums: 14.-18.03.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
1.diena								
			norma	20-37	27-38	90-147	800-980	
2.diena								
18.2b	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	1	300	16.16	17.1	56.27	443.62	0/0.2
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	100	1.2	10.4	3.7	113.2	
des	Sīrupa dzēriens		200			20.1	80.4	10/0
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
				26.24	31.9	107.11	820.5	
3.diena								
G3b	Vistas gaļas ragu	1.7	45/100	12.11	13.73	3.53	186.13	0/0.01
P3	Griķi vārīti		250	15.01	7.01	73.94	418.89	
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82	86.24	
X2	Biezpiena sieriņš	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91	8/0
des	Liezpienu tēja ar cukuru		200			4.99	19.96	5/0
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				34.57	33.05	110.76	878.77	
4.diena								
59.1a	Boloņas mērce		100	11.42	19.89	3.97	240.57	0/0.1
P4	Rīsi, vārīti		250	6.25	3.98	63.75	315.82	
36.3a	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti		100	2.98	5.6	3.86	77.76	
6.5a	Kefīrs	7	200	6	4	9	96	
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0	18.04	87.28	
				30.13	34.27	99.52	827.03	
5.diena								
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	417.13	0/0.5
14.3a	Burkānu-sēkliņš salāti	3.7.10	100	3.39	14.96	5.98	172.12	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
X1	Auglis		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0	18.04	87.28	
				26.59	31.97	112.08	846.01	

Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova