

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas 3.ģimnāzija

7-9.klaš skolēniem

Celiakija

Apstiprinu:

Datums:

Rec/N	Diena Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
	1. diena							
6.2a	Cūkgaļas gulašs		100	8.61	15.16	2.31	184.1	0/0.1
P4	Rīsi vārīti		250	6.25	3.98	63.75	315.82	
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.55	4.48	6.89	74.08	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
L12.2	Galetes		20	1.58	0.08	16.34	76.6	
				18.42	23.7	118.43	768.88	
	2.diena							
13.2a	b/gl.mak.sieru/sviestu		170/50	17.04	17.62	46.96	414.35	
14.3a	Burkānu-sēkliņas salāti		80	2.71	11.97	4.78	137.69	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
L12.2	Galetes		20	1.58	0.08	16.34	76.6	
	3.diena			21.76	29.67	97.22	746.92	
G7	Sautēta vist gaļa		150	13.24	17.82	4.62	230.57	0/0.1
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu		50	0.6	5.20	6.93	76.92	
L12.2	Galetes		20	1.58	0.08	16.34	76.6	
des	Augļu tēja ar cuk.		200			4.99	19.96	5/0
L35.1	Aizvietot ar auglim		150	1.35	0	16.2	70.2	
P3	Griķi vārīti		150	9	4.21	44.36	251.37	
	4.diena			25.77	27.31	93.44	725.62	
7.1a	Mājas kotlete		70	12.61	14.54	9.98	227.44	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti	7	250	5.15	0.38	38.15	176.62	
M1	Krējuma mērce		50	bez mērces	krējums		61.2	
1.4	Svaigu burkānu salāti	7	100	1.19	5.08	11.48	96.38	1/0
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
L12.2	Galetes		20	1.58	0.08	16.34	76.6	
				19.57	14.35	96.1	708.66	
	5.diena							
29.2a	Malta gaļa mērcē		100	9.46	20.28	2.06	240.29	0/0.15
P4	Rīsi vārīti		250	6.25	3.98	63.75	315.82	
36.3	Ķīnas kāpostu salāti		75	2.23	4.2	2.9	58.32	
6.5a	Kefirs	7	220	6.6	4.4	9.9	105.6	
L12.2	Galetes		20	1.58	0.08	16.34	76.6	
				26.12	32.94	94.95	796.63	

Tehnologs: Ļubova Sorakaļetova

Rīgas 3.ģimnāzija

10-12 klašu skolēniem
PUSDIENU ĒDIENKARTES

Apstiprinu:
 Datums: 17.01.-21.01.2022

Rec/Nr	Diena Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Oglh		
	1. diena							
6.2a	Cūkgaļas gulašs		100	8.61	15.16	2.31	184.1	0/0.1
P4	Rīsi, vārīti		250	6.25	3.98	63.75	315.82	
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.55	4.48	6.89	74.08	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
L12.2	Galetes		20	1.58	0.08	16.34	76.6	
				18.42	23.7	118.43	768.88	
	2.diena							
13.2a	b/gl.mak.sieru/sviestu		170/50	17.04	17.62	46.96	414.35	
14.3a	Burkānu-sēkliņas 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
L12.2	Galetes		20	1.58	0.08	16.34	76.6	
	3.diena			22.44	32.66	98.42	781.35	
G7	Sautēta vist gaļa		150	13.24	17.82	4,+62	230.57	0/0.1
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	50	0.6	5.20	6.93	76.92	
P3	Griķi vārīti		150	9	4.21	44.36	251.37	
L12.2	Galetes		20	1.58	0.08	16.34	76.6	
L35.1	Aizvietot ar auglim		150	1.35	0	16.2	70.2	
des	Augļu tēja ar cuk.		200			4.99	19.96	5/0
	4.diena			25.77	27.31	88.82	725.62	
7.1a	Mājas kotlete		70	12.61	14.54	9.98	227.44	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti	7	250	5.15	0.38	38.15	176.62	
M1	Krējuma mērce		75	mērces krējums			101.29	
1.4	Svaigu burkānu salāti	7	75	0.89	3.81	8.61	72.29	1/0
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	12/0
L12.2	Galetes		20	1.58	0.08	16.34	76.6	
				20.66	18.81	102.22	772.52	
	5.diena							
29.2a	Maltā gaļa mērcē		100	9.46	20.28	2.06	240.29	0/0.15
P4	Rīsi, vārīti		250	6.25	3.98	63.75	315.82	
36.3	Ķīnas kāpostu salāti		100	2.97	5.6	3.87	77.76	
6.5a	Kefirs	7	220	6.6	4.4	9.9	105.6	
L12.2	Galetes		20	1.58	0.08	16.34	76.6	
				26.86	34.34	95.92	816.07	

Tehnalogs: Ļubova Sorakaļetova