

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

7-9.klašu skolēniem

Apstiprinu L.Ivanova medmāsa

Datums: 21-25.02.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzum 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
1.diena								
45.1a	Cūkgaļa sīpolu mērcē	1.7	80	11.32	22.61	5.29	269.93	0/0.015
P5	Makaroni,vārīti	1	200	8.33	3.36	55.79	286.72	
16.3	Sv. kāpostu-burkānu salāti		50	0.78	2.24	3.44	37.04	
des	Sirupa dzēriens		200	0.43		20.1	82.12	10/0
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
	<i>Skolas piens</i>	7	200	6	4	9	96	
	<i>Skolas augļi</i>		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				29.42	32.91	118.65	888.47	
			norma	18-36	23-37	79-144	700-900	
2.diena								
G6	Vistas gaļas kotlete	1	80	14.44	9.75	12.28	194.63	0/0.16
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
M1	Krējumu mērce	1,7	50	0.65	5.55	3.73	67.47	
38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		80	1.57	4.54	5.46	68.98	
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	82.32	10/0
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	<i>Skolas augļi</i>		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				25.11	23.5	109.76	750.98	
3.diena								
18.3a	Cūkgaļas stroganovs	1.7	100	11.17	19.78	4.03	238.82	0/0.1
P3	Griķi, vārīti		150	9.01	4.21	44.36	251.37	
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	50	1.09	1.67	4.61	37.83	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
	<i>Skolas piens</i>	7	200	6	4	9	96	
				29.86	29.96	104.67	807.76	
4.diena								
x1	Cīsiņi vārīti		90	11.93	16.94	2.65	210.78	0/0.6
P4	Rīsi, vārīti		150	3.75	2.39	38.25	189.51	
34.2a	Tomātu-krējuma mērce	1.7	50	0.6	4.52	2.5	53.08	
36.3a	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti		100	2.98	5.6	3.87	77.8	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
X1	Rupjmaize	1	50	4.68	0.5	29.31	140.46	
	<i>Skolas augļi</i>		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				30.34	34.35	97.08	818.83	
5.diena								
27.1a	Cūkgaļas dārzeņu sautējums7	7	250/20	13.77	20.31	26.4	352.41	0/0.15
19.4a	Vitamīnu salāti		80	1.03	4.09	5.57	63.21	
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
X2	Biezpiena sierīņš	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91	8/0
	<i>Skolas piens</i>	7	200	6	4	9	96	
				27.44	35.13	96.1	819.27	

Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova

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

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

10-12.klašu skolēniem

Apstiprinu L.Ivanova

Datums: 21-25.02.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzum 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
1.diena								
45.1a	Cūkgaļa sīpolu mērcē	1.7	80	11.32	22.61	5.29	269.93	0/0.015
P5	Makaroni,vārīti	1	200	8.33	3.36	55.79	286.72	
16.3	Sv. kāpostu-burkānu salāti		100	1.55	4.48	6.89	74.08	
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
6.5a	Kefīrs	7	220	6.6	4.4	9.9	105.6	
				30.68	35.25	95.91	823.61	
			norma	20-37	27-38	90-147	800-980	
2.diena								
G6	Vistas gaļas kotlete	1	80	14.44	9.75	12.28	194.63	0/0.16
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
M1	Krējumu mērce	1,7	100	1.3	11.1	7.47	134.98	
38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82	86.24	
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	82.32	10/0
X1	Rupjmaize	1	50	4.68	0.5	29.31	140.46	
				27.55	29.89	114.63	837.73	
3.diena								
18.3a	Cūkgaļas stroganovs	1.7	100	11.17	19.78	4.03	238.82	0/0.1
P3	Griķi vārīti		200	12.01	5.61	59.1	334.93	
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
X1	Auglis		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				28.35	29.43	126.52	884.35	
4.diena								
x1	Cīsiņi vārīti		90	11.93	16.94	2.65	210.78	0/0.6
P4	Rīsi vārīti		200	5	3.19	51	252.71	
34.2a	Tomātu-krējuma mērce	1.7	75	0.9	6.78	3.75	79.62	
36.3a	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti		100	2.98	5.6	3.87	77.8	
6.5a	Kefīrs	7	220	6.6	4.4	9.9	105.6	
X1	Rupjmaize	1	50	4.68	0.5	29.31	140.46	
				32.09	37.41	100.48	866.97	
5.diena								
27.1a	Cūkgaļas dārzeņu sautējums	7	300/20	15.29	22.41	33.18	395.57	0/0.15
19,4a	Vitamīnu salāti		80	1.03	4.09	5.57	63.21	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
X2	Biezpiena sierīņš	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91	8/0
X1	Rupjmaize	1	50	4.68	0.5	29.31	140.46	
				25.48	33.43	109.66	841.43	

Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova