

**PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija**

**7-9.klašu skolēniem**

Apstiprinu medmāsa L. Ivanova

Datums: 21-25.03.2022

Rec/Nr	Diena Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzum 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
<b>1. diena</b>								
6.2a	Cūkgaļas gulašs	1.7	100	9.94	18.41	5.84	228.81	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	6.88	74.04	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.58	
	<i>Skolas piens</i>	7	200	6	4	9	96	
				<b>26.33</b>	<b>31.17</b>	<b>128.14</b>	<b>898.53</b>	
			norma	<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>	
<b>2.diena</b>								
13.2a	Makaroni ar sieru un sviestu	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	417.13	0/0,1
14.3a	Burkānu-sēkliņas salāti	3.7.10	100	3.39	14.96	5.98	172.12	
des	Sīrupa dzēriens		200			20.1	80.4	10/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				<b>25.04</b>	<b>31.87</b>	<b>87.03</b>	<b>735.11</b>	
<b>3.diena</b>								
G7	Sautēta vistas gaļa mērcē	1.7	150	13.67	17.89	8.03	247.81	0/0.1
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	50	0.6	5.20	6.93	76.92	
P3	Griķi vārīti		100	6	2.8	29.57	167.48	
X1	Rupjmaize	1	15	1.08	0.15	6.77	32.75	
des	Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.96	5/0
L35.1	Smalkmaizīte	1.3.7	80	4.56	4.18	33.05	188.06	8/0
	<i>Skolas piens</i>	7	200	6	4	9	96	
				<b>31.91</b>	<b>34.22</b>	<b>98.34</b>	<b>828.98</b>	
<b>4.diena</b>								
7.1a	Mājas kotlete	3.1	70	12.61	14.54	9.98	221.22	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti ar sviestu	7	200/3	4.14	2.78	30.54	163.74	
M1	Krējuma mērce	1,7	50	0.65	5.55	3.73	67.47	
1.4	Svaīgu burkānu salāti	7	100	1.18	5.08	11.48	96.36	1/0
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				<b>21.89</b>	<b>28.35</b>	<b>102.91</b>	<b>754.35</b>	
<b>5.diena</b>								
29.2a	Maltā gaļa mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	245.14	0/0.15
P4	Rīsi, vārīti		200	5.01	3.18	51	252.66	
36.3	Ķīnas kāpostu salāti		100	2.97	5.6	3.87	77.76	
6.5a	Kefīrs	7	200	6	4	9	96	
	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
	<i>Skolas piens</i>	7	200	6	4	9	96	
				<b>32.12</b>	<b>37.02</b>	<b>91.94</b>	<b>833.02</b>	

Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova

PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens skolai" NEDEĻĀ -PIENS (3 X,

**PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija**

**10-12.klašu skolēniem**

Apstiprinu medmasa L. Ivanova

Datums: 21-25.03.2022

Rec/Nr	Diena Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzum 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
<b>1. diena</b>								
6.2a	Cūkgaļas gulašs	1.7	100	9.94	18.41	5.84	228.81	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	6.88	74.04	
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	
				<b>27.22</b>	<b>31.67</b>	<b>104.41</b>	<b>811.55</b>	
			norma	<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>	
<b>2.diena</b>								
13.2a	Makaroni ar sieru un sviestu	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	417.13	0/0,1
14.3a	Burkānu-sēkliņas salāti	3.7.10	100	3.39	14.96	5.98	172.12	
des	Sīrupa dzēriens		200			20.1	80.4	10/0
x1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1	
X1	Auglis		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				<b>26.88</b>	<b>32.47</b>	<b>107.55</b>	<b>829.95</b>	
<b>3.diena</b>								
G7	Sautēta vistas gaļa mērcē	1.7	150	13.67	17.89	8.03	247.81	0/0.1
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	100	1.2	10.40	13.86	153.84	
P3	Griķi vārīti		150	9	4.21	44.36	251.33	
X1	Rupjmaize	1	15	1.08	0.15	6.77	32.75	
des	Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.96	5/0
L35.1	Smalkmaizīte	1.3.7	80	4.56	4.18	33.05	188.1	8/0
				<b>29.51</b>	<b>36.83</b>	<b>111.06</b>	<b>893.79</b>	
<b>4.diena</b>								
7.1a	Mājas kotlete	3.1	70	12.81	13.15	10.21	210.43	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti ar sviestu	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
M1	Krējuma mērce	1,7	75	0.98	8.33	5.6	101.29	
1.4	Svaigu burkānu salāti	7	150	1.77	7.62	17.22	144.54	1/0
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				<b>24.04</b>	<b>32.36</b>	<b>118.38</b>	<b>860.92</b>	
<b>5.diena</b>								
29.2a	Maltā gaļa mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	245.14	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	Kefīrs	7	220	6.6	4.4	9.9	105.6	
	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				<b>28.68</b>	<b>34.72</b>	<b>101.1</b>	<b>831.6</b>	

Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova