

PUSDIENU ĒDIENKARTES

Rīgas 3.ģimnāzija

7-9.klaš skolēniem

Apstiprinu:

Datums: 24.01.-28.01.2022

Rec/N	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 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	272.1	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	
				23.02	28.51	98.15	743.44	
				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		75	1.47	4.26	5.12	64.7	
des	Liepziedu tēja ar cukuru		200			15.99	63.96	16/0
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	3.diena			24.61	22.82	93.33	707.14	
18.3a	Cūkgaļas stroganovs	1.7	100	11.17	19.78	4.03	251.68	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	
	4.diena			23.86	25.96	95.67	724.62	
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		50	1.49	2.8	1.93	38.88	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1	
	5.diena			27.37	31.15	79.88	707.35	
27.1a	Cūkgaļas dārzeņu sautējums7	7	300/20	15.29	22.41	33.18	404.03	0/0.15
27.2a	Marinēti kabači vai gurķi		50	0.25	0.00	1.5	7	
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
des	Augļu tēja ar cukuru		200			9.99	39.99	10/0
L35.1	Smalkmaizīte ar biezpienu	1.3.7	80	4.56	4.18	33.05	188.1	
				22.26	26.89	91.25	704.58	

Tehnalogs: Ļubova Sorakajetova

PUSDIENU ĒDIENKARTES
10-12. klašu skolēniem

Rīgas 3.ģimnāzija

Apstiprinu:

Datums: 24.01.-28.01.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 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	272.1	0/0.15
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	
des	Sirupa dzēriens		200	0.43		20.1	82.12	10/0
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				24.51	30.85	106.11	802.3	
			<i>norma</i>	<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</i>	
	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	75	0.98	8.33	5.6	101.29	
38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		75	1.47	4.26	5.12	64.7	
des	Lieziedu tēja ar cukuru		200			15.99	63.96	16/0
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1	
	3.diena			25.66	25.7	99.71	802.78	
18.3a	Cukgaļas stroganovs	1.7	100	11.17	19.78	4.03	251.68	0/0.1
P3	Griķi vārīti		200	12.01	5.61	59.1	335.22	
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	
	4.diena			26.86	27.36	110.41	808.18	
x1	Cīsiņi vārīti		90	11.93	16.94	2.65	210.78	0/0.6
P4	Rīsi vārīti		200	5	3.19	51	252.7	
34.2a	Tomātu-krējuma mērce	1.7	75	0.9	6.78	3.75	79.62	
36.3a	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti		75	2.24	4.2	2.9	58.36	
6.5	Kefirs/piens	7	200	6	4	9	96	
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1	
	5.diena			29.67	35.61	91.85	806.56	
27.1a	Cūkgaļas dārzeņu sautējums ⁷	7	300/20	15.29	22.41	33.18	404.03	0/0.15
27.2a	Marinēti kabači vai gurķi		75	0.38	0.00	2.25	10.52	
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
des	Augļu tēja ar cukuru		200			9.99	39.99	10/0
L35.1	Smalkmaizīte	1.3.7	80	4.56	4.18	33.05	188.1	
				23.11	26.99	96.51	799.29	

Tehnalogs: Ļubova Sorakaļetova