

**PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija**

**7-9.klašu skolēniem**

Apstiprinu: medmāsa L. Ivanova

Datums: 28.02-4.03.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģeni	Daudzum 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
<b>1.diena</b>								
18.2b	Makaroni ar gaļas	1	300	16.16	17.1	56.27	443.62	0/0.2
S3	Vitamīnu salāti	7	60	0.72	6.24	2.22	67.92	
des	Sīrupa dzēriens		200	0.43		20.1	82.12	10/0
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	15.63	73.86	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96	
				<b>25.87</b>	<b>28.04</b>	<b>114.72</b>	<b>814.72</b>	
			norma	<b>18-36</b>		<b>79-144</b>	<b>700-900</b>	
<b>2.diena</b>								
G3b	Vistas gaļas ragana	1.7	45/100	12.11	13.73	3.53	186.13	0/0.01
P3	Griķi vārīti		200	12.01	5.61	59.15	335.13	
15.5a	B/redīsu-burkāņu	7	50	1.09	1.67	4.61	37.83	
X2	Biezpiena sieris	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91	8/0
des	Liepziņu tēja ar cukuru		200			6.99	27.96	7/0
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				<b>31.1</b>	<b>28.04</b>	<b>107.26</b>	<b>805.8</b>	
<b>3.diena</b>								
47.1a	Cūkgāļa burkāņu	1.7	100	11.53	21.32	5.82	261.28	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku		100	1.96	5.68	6.82	86.24	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96	
				<b>27.25</b>	<b>34.16</b>	<b>102.48</b>	<b>826.36</b>	
<b>4.diena</b>								
59.1a	Boloņas mērce		100	11.42	19.89	3.97	240.57	0/0.1
P4	Rīsi, vārīti		200	5	3.19	51	252.71	
36.3a	Kīnas kāpostu-tomātu		50	1.49	2.8	1.93	38.88	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				<b>27.19</b>	<b>30.68</b>	<b>95.44</b>	<b>766.64</b>	
<b>5.diena</b>								
43.2	Vistas gaļas frik	3.7.10	70	16.49	13.25	3.57	199.49	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
S3	Vitamīnu salāti	7	100	1.2	10.4	3.7	113.2	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Skolas piens	7	200	6	4	9	96	
				<b>32.17</b>	<b>30.91</b>	<b>101.62</b>	<b>813.35</b>	

Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova

PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens un augļi skolai" NEDĒĻĀ -PIENS (3 X, NEDĒĻĀ -AUGĻI (3 X)  
Sakarā ar iekārtu remonta darbiem pienu nepiegada līdz šī gada 10.nedēlai.

**PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija**

**10-12.klašu skolēniem**

Apstiprinu: medmāsa L. Ivanova

Datums: 28.02-4.03.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
<b>1.diena</b>								
18.2b	Makaroni	1	300	16.16	17.1	56.27	443.62	0/0.2
S3	Vitamīnu šķīdums	7	100	1.2	10.4	3.7	113.2	
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	
	Auglis		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				<b>27.24</b>	<b>32.7</b>	<b>99.41</b>	<b>800.9</b>	
			norma	<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>	
<b>2.diena</b>								
G3b	Vistas gaļa	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	
15.5a	B/redīsu-bērzs	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66	
X2	Biezpiena	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91	8/0
des	Liezpienu tēja ar cukuru		200			6.99	27.96	7/0
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				<b>34.79</b>	<b>30.71</b>	<b>115.16</b>	<b>876.19</b>	
<b>3.diena</b>								
47.1a	Cūkgāļa biezpiens	1.7	100	11.53	21.32	5.82	261.28	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
38.3a	Svaigu kāpostu-papriks		100	1.96	5.68	6.82	86.24	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
X1	Rupjmaize	1	60	4.32	0.6	27.06	130.92	
X1	Auglis		100	0.4	0.4	11.8	52.4	
				<b>23.81</b>	<b>30.86</b>	<b>118.81</b>	<b>848.22</b>	
<b>4.diena</b>								
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	220	6.6	4.4	9.9	105.6	
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0	18.04	87.28	
				<b>30.13</b>	<b>34.27</b>	<b>99.52</b>	<b>827.03</b>	
<b>5.diena</b>								
43.2	Vistas gaļa	3.7.10	75	17.65	14.17	3.82	215.24	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
S3	Vitamīnu šķīdums	7	100	1.2	10.4	3.7	113.2	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0
X1	Rupjmaize	1	65	5.4	0.75	33.83	163.67	
				<b>29.85</b>	<b>28.18</b>	<b>108.66</b>	<b>809.49</b>	

Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova