

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

7-9.klašu skolēniem

Apstiprinu L.Ivanova

Datums: 28.03-01.04

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzum 1 porc.	Uzturvielas,g		
				Olb.v	Tauki	Ogļh
1.diena						
45.1a	Cūkgaļa sīpolu mērcē	1.7	80	11.32	22.61	5.29
P5	Makaroni,vārīti	1	200	8.33	3.36	55.79
16.3	Sv. kāpostu-burkānu salāti		100	1.55	4.48	6.89
des	Sirupa dzēriens		200	0.43		20.1
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53
	<i>Skolas piens</i>	7	200	6	4	9
				29.79	34.75	110.6
			norma	18-36	23-37	79-144
2.diena						
G6	Vistas gaļas kotlete	1	80	14.44	9.75	12.28
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17
M1	Krējumu mērce	1,7	50	0.65	5.55	3.73
38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04
				25.1	24.24	99.62
3.diena						
18.3a	Cukgaļas stroganovs	1.7	100	11.17	19.78	4.03
P3	Griķi, vārīti		150	9.01	4.21	44.36
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	100	2.18	3.34	9.22
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53
	<i>Skolas piens</i>	7	200	6	4	9
				30.95	31.63	109.28
4.diena						
x1	Cīsiņi vārīti		90	11.93	16.94	2.65
P4	Rīsi, vārīti		150	3.75	2.39	38.25
34.2a	Tomātu-krējuma mērce	1.7	50	0.6	4.52	2.5
36.3a	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti		100	2.98	5.6	3.87
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9
X1	Rupjmaize	1	50	4.68	0.5	29.31
				29.94	33.95	85.58
5.diena						
27.1a	Cūkgaļas dārzeņu sautējums7	7	250/20	13.77	20.31	26.4
19,4a	Vitamīnu salāti		100	1.29	5.11	6.96

X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14
X2	Biezpiena sieriņš	7	45	4.05	6.43	12.46
	<i>Skolas piens</i>	7	200	6	4	9
				27.7	36.15	97.49

Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova

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

medmāsa
04.2022

Enerģija kcal	cukurs
	sāls
269.93	0/0.015
286.72	
74.08	
82.12	10/0
65.46	
96	
874.31	
700-900	

194.63	0/0.16
199.1	
67.47	
86.24	
82.32	10/0
87.28	
717.04	

238.82	0/0.1
251.37	
75.66	
118.28	10/0
65.46	
96	
845.59	

210.78	0/0.6
189.51	
53.08	
77.8	
96	
140.46	
767.63	

352.41	0/0.15
78.99	

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valst

10-12.klašu skolēniem

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzum 1 porc.	Uz
				Olb.v
1.diena				
45.1a	Cūkgaļa sīpolu mērcē	1.7	80	11.32
P5	Makaroni, vārīti	1	200	8.33
16.3	Sv. kāpostu-burkānu salāti		150	2.32
X1	Rupjmaize	1	40	2.88
6.5a	Kefīrs	7	220	6.6
				31.45
			norma	20-37
2.diena				
G6	Vistas gaļas kotlete	1	80	14.44
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17
M1	Krējumu mērce	1,7	100	1.3
38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		150	2.94
35.5	Upeņu dzēriens		200	
X1	Rupjmaize	1	40	2.88
				26.73
3.diena				
18.3a	Cūkgaļas stroganovs	1.7	100	11.17
P3	Griķi vārīti		200	12.01
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	150	3.27
K54	Ogu dzēriens		200	0.43
X1	Rupjmaize	1	30	2.16
				29.04
4.diena				
x1	Cīsiņi vārīti		90	11.93
P4	Rīsi vārīti		200	5
34.2a	Tomātu-krējuma mērce	1.7	50	0.6
36.3a	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti		150	4.47
6.5a	Kefīrs	7	220	6.6
X1	Rupjmaize	1	50	4.68
				33.28
5.diena				
27.1a	Cūkgaļas dārzeņu sautēju	7	300/20	15.29
19,4a	Vitamīnu salāti		150	1.93

65.46	
118.28	10/0
123.91	8/0
96	
835.05	

K54	Ogu dzēriens		200	0.43
X2	Biezpiena siersīņš	7	45	4.05
X1	Rupjmaize	1	40	2.88
				24.58

Tehnologs: Ļubova Sorokojetov

s 3. ģimnāzija

Apstiprinu L.Ivanova medmāsa

Datums: 28.03-01.04.2022

Izturvielas,g		Enerģija	cukurs
Tauki	Ogļh	kcal	sāls
22.61	5.29	269.93	0/0.015
3.36	55.79	286.72	
6.72	10.34	111.12	
0.4	18.04	87.28	
4.4	9.9	105.6	
37.49	99.36	860.65	
27-38	90-147	800-980	
9.75	12.28	194.63	0/0.16
2.86	38.17	199.1	
11.1	7.47	134.98	
8.52	10.23	129.36	
	20.58	82.32	10/0
0.4	18.04	87.28	
32.63	106.77	827.67	
19.78	4.03	238.82	0/0.1
5.61	59.1	334.93	
5.01	13.83	113.49	
	29.14	118.28	10/0
0.3	13.53	65.46	
30.7	119.63	870.98	
16.94	2.65	210.78	0/0.6
3.19	51	252.71	
4.52	2.5	53.08	
8.4	5.81	116.72	
4.4	9.9	105.6	
0.5	29.31	140.46	
37.95	101.17	879.35	
22.41	33.18	395.57	0/0.15
7.66	10.44	118.42	

	29.14	118.28	10/0
6.43	12.46	123.91	8/0
0.4	18.04	87.28	
36.9	103.26	843.46	

/a