

PUŠDIENU ĒDIENKARTES
7-9.klašu skolēniem

Rīgas 3.ģimnāzija

Apstiprinu:
Datums: 31.01-04.02.2022.

PUŠDIENU ĒDIENKARTES
10-12. klašu skolēniem

Rīgas 3.ģimnāzija

Apstiprinu:
Datums: 31.01-04.02.2022.

Rec/N	Diena(datums)	alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls	Rec/N	Diena(datums)	alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls	
				Olb.v	Tauki	Ogļh							Olb.v	Tauki	Ogļh			
1.diena																		
18.2b	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	1	300	16.16	17.1	56.27	443.62	0/0.2	18.2b	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	1	300	16.16	17.1	56.27	443.62	0/0.2	
16.3	Sv. kāpostu-burkānu salāti		100	1.55	4.48	6.89	74.08		16.3	Sv. kāpostu-burkānu salāti		100	1.55	4.48	6.89	74.08		
des	Štrupa dzēriens		200	0.43		20.1	82.12	10/0	des	Štrupa dzēriens		200	0.43		20.1	82.12	10/0	
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1		X1	Rupjmaize	1	75	5.4	0.75	33.83	163.67		
				21.74	22.98	105.81	708.92						23.54	27.98	117.09	803.49		
				18-36	23-37	79-144	700-900						norma	20-37	27-38	90-147	800-980	
2.diena																		
G3b	Vistas gaļas ragu	1.7	45/100	12.11	13.73	3.53	186.13	0/0.01	G3b	Vistas gaļas ragu	1.7	45/100	12.11	13.73	3.53	186.13	0/0.01	
P3	Griķi vārīti		200	12.01	5.61	59.146	335.114		P3	Griķi vārīti		200	12.01	5.61	59.146	335.114		
15.5a	B/redisu-burkānu salāti	7	50	1.09	1.67	4.61	37.83		15.5a	B/redisu-burkānu salāti	7	50	1.09	1.67	4.61	37.83		
X2	Biezpiena sieriņš	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91	8/0	X2	Biezpiena sieriņš	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91	8/0	
des	Liezpiedu tēja ar cukuru		200			6.99	27.96		des	Liezpiedu tēja ar cukuru		200			6.99	27.96		
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1		
				30.7	27.64	95.756	754.584						32.86	27.94	109.286	820.044		
3.diena																		
47.1a	Cūkgala burkānu mērcē	1.7	100	11.53	21.32	5.82	275.2	0/0.1	47.1a	Cūkgala burkānu mērcē	1.7	100	11.53	21.32	5.82	275.2	0/0.1	
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1		P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1		
12.3a	Biešu salāti		75	1.07	3.82	7.18	67.38		12.3a	Biešu salāti		100	1.43	5.09	9.57	89.83		
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	10/0	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	Rupjmaize	1	60	4.32	0.6	27.06	130.92		
				20.36	28.30	93.84	725.42						22.88	29.87	109.76	813.33		
4.diena																		
59.1a	Bolonas mērcē	1.7	100	11.42	19.89	3.97	253.99	0/0.1	59.1a	Bolonas mērcē	1.7	100	11.42	19.89	3.97	253.99	0/0.1	
P4	Rīsi, vārīti		200	5	3.19	51	252.7		P4	Rīsi, vārīti		250	6.25	3.98	63.75	315.82		
36.3a	Kīnas kāpostu-tomātu salāti		50	1.49	2.8	1.93	38.88		36.3a	Kīnas kāpostu-tomātu salāti		100	2.98	5.6	3.86	77.76		
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96		6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96		
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
				26.79	30.28	83.94	728.85						29.53	33.87	98.62	830.85		
5.diena																		
43.2	Vistas gaļas frikāsē	3.7/10	70	16.49	13.25	3.57	199.49	0/0.1	43.2	Vistas gaļas frikāsē	3.7/10	70	16.49	13.25	3.57	199.49	0/0.1	
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1		P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1		
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu ar	7	100	1.2	10.4	3.7	113.2		S3	Vitamīnu salāti ar krējumu ar	7	100	1.2	10.4	3.7	113.2		
des	Štrupa dzēriens		200	0.43		20.1	82.12	10/0	des	Štrupa dzēriens		200	0.43		20.1	82.12	10/0	
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1		X1	Rupjmaize	1	75	5.4	0.75	33.83	163.67		
				26.89	27.01	88.09	703.01						28.69	27.26	99.37	808.58		

Tehnalogs: Lūbova Sorakaļetova

Tehnalogs: Lūbova Sorakaļetova