

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

7-9.klašu skolēniem

Apstiprinu: medmāsa

Datums: 04.-08.04.

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzum 1 porc.	Uzturvielas,g		
				Olb.v	Tauki	Ogļh
1.diena						
18.2b	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	1	300	16.16	17.1	56.27
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	100	1.2	10.4	3.7
des	Sīrupa dzēriens		200	0.43		20.1
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	15.63
	<i>Skolas piens</i>	7	200	6	4	9
				25.95	31.8	104.7
			norma	18-36	23-37	79-144
2.diena						
G3b	Vistas gaļas ragu	1.7	45/100	12.11	13.73	3.53
P3	Griķi vārīti		200	12.01	5.61	59.15
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	100	2.18	3.34	9.22
X2	Biezpiena sierīņš	7	45	4.05	6.43	12.46
des	Liezpienu tēja ar cukuru		200			6.99
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02
				31.79	29.31	100.37
3.diena						
47.1a	Cūkgaļa burkānu mērcē	1.7	100	11.53	21.32	5.82
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82
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
				27.25	34.16	102.48
4.diena						
59.1a	Boloņas mērce		100	11.42	19.89	3.97
P4	Rīsi, vārīti		200	5	3.19	51
36.3a	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti		100	2.98	5.6	3.86
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04
				28.28	33.08	85.87
5.diena						
43.2	Vistas gaļas frikasē	3.7.10	70	16.49	13.25	3.57
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	100	1.2	10.4	3.7

K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04
	<i>Skolas piens</i>	7	200	6	4	9
				32.17	30.91	101.62

Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova

PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens skolai" NEDEĻĀ -PIENS 3x()

L.Ivanova
2022

Enerģija kcal	cukurs sāls
443.62	0/0,1
113.2	
82.12	10/0
73.86	
96	
808.8	
700-900	
186.13	0/0,1
335.13	
75.66	
123.91	8/0
27.96	7/0
43.64	
792.43	
261.28	0/0.1
199.1	
86.24	
118.28	10/0
65.46	
96	
826.36	
240.57	0/0.1
252.71	
77.76	
96	
87.28	
754.32	
199.49	0/0.1
199.1	
113.2	

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts
10-12.klašu skolēniem

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums 1 porc.	Uzturvie Olb.v
1.diena				
18.2b	Makaroni ar gaļu un dārzeņ	1	300	16.16
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	150	1.8
X1	Rupjmaize	1	45	3.24
6.5a	Kefīrs	7	220	6.6
				27.8
			norma	20-37
2.diena				
G3b	Vistas gaļas ragu	1.7	45/100	12.11
P3	Griķi vārīti		250	15.01
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	150	3.27
X2	Biezpiena sieriņš	7	45	4.05
des	Liepziestu tēja ar cukuru		200	
X1	Rupjmaize	1	20	1.44
				35.88
3.diena				
47.1a	Cūkgaļa burkānu mērcē	1.7	100	11.53
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		150	2.94
K54	Ogu dzēriens		200	0.43
X1	Rupjmaize	1	60	4.32
				24.39
4.diena				
59.1a	Boloņas mērce		100	11.42
P4	Rīsi, vārīti		250	6.25
36.3a	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti		150	4.47
6.5a	Kefīrs	7	220	6.6
X1	Rupjmaize	1	40	2.88
				31.62
5.diena				
43.2	Vistas gaļas frikasē	3.7.10	75	17.65
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	150	1.8

118.28	10/0
87.28	
96	
813.35	

K54	Ogu dzēriens		200	0.43
X1	Rupjmaize	1	50	3.6
				28.65

Tehnologs: Ļubova S

3. ģimnāzija

Apstiprinu: madmāsa L. Ivanova

Datums: 04.-08.04.2022

klas,g		Enerģija	cukurs
Tauki	Ogļh	kcal	sāls
17.1	56.27	443.62	0/0,1
15.6	5.55	169.8	
0.45	20.29	98.17	
4.4	9.9	105.6	
37.55	92.01	817.19	
27-38	90-147	800-980	
13.73	3.53	186.13	0/0.01
7.01	73.94	418.89	
5.01	13.83	113.49	
6.43	12.46	123.91	8/0
	6.99	27.96	7/0
0.2	9.02	43.64	
32.38	119.77	914.02	
21.32	5.82	261.28	0/0.1
2.86	38.17	199.1	
8.52	10.23	129.36	
	29.14	118.28	10/0
0.6	27.06	130.92	
33.3	110.42	838.94	
19.89	3.97	240.57	0/0.1
3.98	63.75	315.82	
8.4	5.79	116.64	
4.4	9.9	105.6	
0	18.04	87.28	
36.67	101.45	865.91	
14.17	3.82	215.24	0/0.1
2.86	38.17	199.1	
15.6	5.55	169.8	

	29.14	118.28	10/0
0.5	22.5	108.9	
33.13	99.18	811.32	

šorošetova

