

PUSDIENU ĒDIENKARTES

Rīgas 3.ģimnāzija

7-9.klaš skolēniem

Apstiprinu:

Datums:

05.-07.01.20

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				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
16.3	Sv. kāpostu-burkānu salāti		100	1.55	4.48	6.89	74.08	
des	Sīrupa dzēriens		200	0.43		20.1	82.12	10/0
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1	
				21.74	22.98	105.81	708.92	
				18-36	23-37	79-144	700-900	
	2.diena							
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	
15.5a	B/redīsu-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
des	Lieziedu tēja ar cukuru		200			6.99	27.96	
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	3.diena			30.7	27.64	95.756	754.584	
47.1a	Cūkgaļa 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	
12.3a	Biešu salāti		75	1.07	3.82	7.18	67.38	
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			20.36	28.30	93.84	725.42	
59.1a	Boloņas mērce	1.7	100	11.42	19.89	3.97	253.99	0/0.1
P4	Rīsi, vārīti		200	5	3.19	51	252.7	
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	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	5.diena			26.79	30.28	83.94	728.85	
43.2	Vistas gaļas frikasē	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	
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu ar l	7	100	1.2	10.4	3.7	113.2	
des	Sīrupa dzēriens		200	0.43		20.1	82.12	10/0
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1	
				26.89	27.01	88.09	703.01	

Tehnalogs: Ļubova Sorakaļetova

PUSDIENU ĒDIENKARTES

Rīgas 3.ģimnāzija

10-12. klašu skolēniem

Apstiprinu:

22

Datums: 05.-07.01.2022

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal
				Olb.v	Tauki	Ogļh	
	1.diena						
18.2b	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	1	300	16.16	17.1	56.27	443.62
16.3	Sv. kāpostu-burkānu salāti		100	1.55	4.48	6.89	74.08
des	Sīrupa dzēriens		200	0.43		20.1	82.12
X1	Rupjmaize	1	75	5.4	0.75	33.83	163.67
				23.54	27.98	117.09	803.49
			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
P3	Griķi vārīti		200	12.01	5.61	59.146	335.114
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	50	1.09	1.67	4.61	37.83
X2	Biezpiena sierīņš	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91
des	Liepziedu tēja ar cukuru		200			6.99	27.96
X1	Rupjmaize	1	50	3.6	0.5	22.55	109.1
	3.diena			32.86	27.94	109.286	820.044
47.1a	Cūkgaļa burkānu mērcē	1.7	100	11.53	21.32	5.82	275.2
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1
12.3a	Biešu salāti		100	1.43	5.09	9.57	89.83
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28
X1	Rupjmaize	1	60	4.32	0.6	27.06	130.92
	4.diena			22.88	29.87	109.76	813.33
59.1a	Boloņas mērce	1.7	100	11.42	19.89	3.97	253.99
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
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96
X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28
	5.diena			29.53	33.87	98.62	830.85
43.2	Vistas gaļas frikasē	3.7.10	70	16.49	13.25	3.57	199.49
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1
S3	Vitamīnu salātil ar krējumaj	7	100	1.2	10.4	3.7	113.2
des	Sīrupa dzēriens		200	0.43		20.1	82.12
X1	Rupjmaize	1	75	5.4	0.75	33.83	163.67
				28.69	27.26	99.37	808.58

Tehnalogs: Ļubova Sorakaļetova

cukurs
sāls
0/0.2
10/0
0/0.01
8/0
0/0.1
10/0
0/0.1
0/0.1
10/0