

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

7-9.klašu skolēniem

Apstiprinu:
Datums:

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Daudzums alerg 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāts
			Olb.v	Tauki	Ogļh		
1.diena							
11.2a	Vistas gaļas plov	250	16.99	18.55	59	474.42	0/0.1
14.3a	Burkānu-sēklīņas salāti	3.7.10 80	2.71	11.97	4.78	137.69	
des	Piparmētru tēja ar cukuru	200			6.99	27.96	7/0
x1	Rupjmaize	1 40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Skolas augļi	100	0.4	0.4	11.5	51.2	
	Skolas piens	7 200	6	4	9	96	
			22.58	22.98	88.81	727.35	
			18-36	23-37	79-144	700-900	
2.diena							
G2a	Kurzemes stroganovs	1.7 45/100	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0.1
P3	Griķi vārīti	200	12.01	5.61	59.15	335.13	
15.5a	B/redisu-burkānu salāti	7 100	2.18	3.34	9.22	75.66	
35.5	Upeņu dzēriens	200			20.58	82.32	10/0
x1	Rupjmaize	1 30	2.16	0.3	13.53	65.46	
	Skolas augļi	100	0.4	0.4	11.5	51.2	
			29.39	28.92	108.78	812.96	
3.diena							
15.3a	Teffelis tomātu-krējuma mērcē	1.7 80/50	11.21	16.91	18.12	269.51	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7 200/3	4.14	2.78	30.54	163.74	
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti	100	1.96	5.68	6.82	86.24	
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	
			26.62	29.77	111.66	821.05	
4.diena							
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7 170/50	19.49	16.61	47.42	417.13	0/0.5
19.4a	Vitamīnu salāti	80	1.03	4.09	5.57	63.21	
L35.1	Smalkmaizīte	1.3.7 80	4.56	4.18	33.05	188.06	
des	Augļu tēja ar cukuru	200			4.99	19.96	5/0
x1	Rupjmaize	1 20	1.14	0.2	9.02	42.44	
	Skolas augļi	100	0.4	0.4	11.5	51.2	
			27.42	26.28	134.55	884.4	
5.diena							
	Skolas piens	7 200	6	4	9	96	
40.2a	Cepti vistas šķiņķiši	60	15.53	16.77	0.96	215.29	0/0.1
M1	Krējuma mērcē	1.7 75	0.98	8.33	5.6	101.29	0/0.05
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7 250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
6.5	Kefīrs/piens	7 200	6	4	9	96	
4.3a	Seleriju salāti ar āboliem krēj	7.9 100	1.46	4.34	8.04	75.97	
x1	Rupjmaize	1 55	3.96	0.55	24.81	120.03	
			33.1	36.85	86.58	807.68	

Tehnologs: Ļubova Sorokojetova
ģimnāzija "NEDELĀ -PIENS (3 X, NEDELĀ -AUGĻI (3 X))

PUSDIENU ĒDIENKARTES Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

10-12.klašu skolēniem

Apstiprinu:
Datums:

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Daudzums alerg 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāts
			Olb.v	Tauki	Ogļh		
1.diena							
11.2a	Vistas gaļas plov	250	16.99	18.55	59	474.42	
14.3a	Burkānu-sēklīņas salāti	3.7.10 100	3.39	14.96	5.98	172.12	
des	Piparmētru tēja ar cukuru	200			6.99	27.96	7/0
x1	Rupjmaize	1 60	4.32	0.6	27.06	130.92	
6.5a	Kefīrs	7 200	6	4	9	96	
			30.7	38.11	108.03	901.42	
			norma	20-37	27-38	90-147	800-980
2.diena							
G2a	Kurzemes stroganovs	1.7 45/100	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0.1
P3	Griķi vārīti	200	12.01	5.61	59.15	335.13	
15.5a	B/redisu-burkānu salāti	7 100	2.18	3.34	9.22	75.66	
35.5	Upeņu dzēriens	200			20.58	82.32	10/0
x1	Rupjmaize	1 30	2.16	0.3	13.53	65.46	
	Augļi	100	0.4	0.4	11.5	51.2	
			29.79	29.32	120.28	864.16	
3.diena							
15.3a	Teffelis tomātu-krējuma mērcē	1.7 80/50	11.21	16.91	18.12	279.71	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7 250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti	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	Augļi	100	0.4	0.4	11.8	52.4	
			23.49	27.05	131.11	866.65	
4.diena							
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7 170/50	19.49	16.61	47.42	417.13	0/0.5
19.4a	Vitamīnu salāti	80	1.28	5.11	6.96	78.95	
L35.1	Smalkmaizīte	1.3.7 80	4.56	4.18	33.05	188.1	
des	Augļu tēja ar cukuru	200			4.99	35.96	5/0
x1	Rupjmaize	1 40	2.88	0.4	18.04	87.28	
			28.48	27.67	110.39	807.42	
5.diena							
	Cepti vistas šķiņķiši	60	15.53	16.77	0.96	215.29	0/0.1
M1	Krējuma mērcē	1.7 100	1.31	11.1	7.47	135.02	0/0.05
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest.	7 250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
6.5	Kefīrs/piens	7 200	6	4	9	96	
4.3a	Seleriju salāti ar āboliem krēj	7.9 100	1.46	4.34	8.04	75.97	
x1	Rupjmaize	1 60	4.32	0.6	27.06	130.92	
			33.79	37.62	90.7	804.54	

Tehnologs: Ļubova Sorokojetova