

5-9. klašu skolēniem

1. komplekss

Apstiprinu:

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Datums:

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
				1.diena				
5,1	Vistas gaļas zupa ar nūde	1	200	6.61	7.60	15.52	158.05	0/0,1
29,2a	Maltā gaļa mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1
29,3a	Griķi vārīti		150	8.57	2.24	42.23	223.38	
16.3	Svaigu kāpostu burk. salāti		50	0.77	2.23	3.44	36.91	
L23,3	Augļu tēja ar cukuru		200	0.1		4.99	24.03	5/0
X	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
	Skolas piens		200	6	4	9	96	
				35.31	37.21	110.26	933.48	
				18-36	23-37	79-144	700-960	
				2.diena				
11.1	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu	7	200/10/5	4.32	3.63	10.25	90.77	0/0,1
x1	Cīsiņi vārīti		75	9.95	14.12	2.1	175.64	0/0,15
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
32.5	Piena mērce	1.7	50	1.26	2.29	4.18	42.38	
36.3	Ķīnas kāpostu salāti		75	2.23	4.2	2.9	58.32	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0
	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				26.64	27.90	111.28	822.97	
				3.diena				
16.1	Dārzeņu zupa ar vist.gaļu	7	250/10/10	5.08	7.33	14.59	146.53	0/0,1
18.3	Cukgaļas stroganovs	1.7	100	11.17	19.78	4.03	261.58	0/0.1
M5	Makaroni vārīti	1	200	8.34	3.36	55.78	286.72	
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	50	0.64	2.55	3.48	39.43	
19.5	Citrusaugļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	0
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas piens		200	6	4	9	96	
				32.73	37.25	110.48	933.3	
				4.diena				
3,1a	Siera -dārzeņu zupa	7	250	7.82	10.26	14.72	182.5	0/0,1
G6	Vistas gaļas kotlete	1	80	14.47	9.74	12.28	194.64	0/0,1
1.4	Svaigu burkānu salāti		100	1.18	5.08	11.48	96.36	
P1	Kartupeļi vārīti		250	5.15	0.38	38.15	176.62	
6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				36.46	30.06	106.15	840.96	
				5.diena				
G7	Sautēta vistas gaļa mērcē	1.7	150	13.67	17.89	8.03	247.81	0/0,1
P4	Rīsi vārīti		150	3.75	2.39	38.25	189.51	
38,3a	Sv. kāpostu papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82	86.24	
L31,1	Biezpiens ar krējumu	7	50	6.55	5.93	1.19	84.42	
	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
	Skolas piens		200	6	4	9	96	
tehnologs Lubova Sorokoletova				34.09	36.19	78.82	769.44	

PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens un augļi skolai" NEDĒĻĀ -PIENS (3 X, NEDĒĻĀ -AUGĻI (3 X)

10-12. klašu skolēniem

1. komplekss

Apstiprinu:

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Datums:

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
				1.diena				
5,1	Vistas gaļas zupa ar nūde	1	200	6.61	7.60	15.52	158.05	0/0,1
29,2a	Maltā gaļa mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0.1
29,3a	Griķi vārīti		150	8.57	2.24	42.23	223.38	
16.3	Svaigu kāpostu burk. salāti		80	1.24	3.58	5.51	56.39	
L23,3	Augļu tēja ar cukuru		200	0.1		4.99	24.03	5/0
X	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Auglis		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				29.78	34.56	103.33	856.96	
				norma	20-37	27-38	90-147	800-980
				2.diena				
11,1a	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu	7	250/10/5	5.01	4.66	13.25	114.02	0/0,1
x1	Cīsiņi vārīti		75	9.95	14.12	2.1	175.64	0/0,15
P1	Kartupeļi vārīti ar sviest	7	250/3	5.17	2.86	38.17	199.1	
32.5	Piena mērce	1.7	50	1.26	2.29	4.18	42.38	
36.3	Ķīnas kāpostu salāti		100	2.98	5.6	3.86	77.76	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0
	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				27.68	38.45	103.74	814.46	
				3.diena				
16.1	Dārzeņu zupa ar vist.gaļu	7	250/10/10	5.08	7.33	14.59	146.53	0/0,1
18.3	Cukgaļas stroganovs	1.7	100	11.17	19.78	4.03	261.58	0/0.1
M5	Makaroni vārīti	1	200	8.34	3.36	55.78	286.72	
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	80	1.03	4.09	5.57	60.81	
19.5	Citrusaugļu dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.4	0
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				27.12	34.79	103.57	858.68	
				4.diena				
3,1a	Siera -dārzeņu zupa	7	250	7.82	10.26	14.72	182.5	0/0,1
G6	Vistas gaļas kotlete	1	80	14.47	9.74	12.28	194.64	0/0,1
1.4	Svaigu burkānu salāti		100	1.18	5.08	11.48	96.36	
P1	Kartupeļi vārīti		250	5.15	0.38	38.15	176.62	
6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				36.78	29.76	99.16	811.58	
				5.diena				
G7	Sautēta vistas gaļa mērcē	1.7	150	13.67	17.89	8.03	247.81	0/0,1
P4	Rīsi vārīti		200	5	3.19	51	252.71	
38,3a	Sv. kāpostu papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82	86.24	
L31,1	Biezpiens ar krējumu	7	50	6.55	5.93	1.19	84.42	
X	Auglis		150	2.25	0.15	32.7	132	
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
tehnologs Lubova Sorokoletova				30.87	33.04	108.76	846.82	