

7-9.kl

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija

2. komplekss

Datums:

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
				1.diena				
30.1	Rīsu zupa	7	250/6	1.23	3.67	7.71	67.46	0/0,1
9.2	Malta gaļa saldā mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1
P3	Griķi vārīti		150	9.01	4.21	44.35	251.33	
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.56	4.48	6.88	74.08	
	Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58	
	Skolas piens		200	6	4	9	96	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				<b>30.34</b>	<b>37.4</b>	<b>103.53</b>	<b>882.26</b>	
				<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>	
				2.diena				
6.1	Boršs ar cūkgaļu/krēj	7	250/10/10	5.47	8.68	19.55	180.93	0/0,1
3.2	Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.93	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti.		200	4.12	0.3	30.5	141.18	
15,5a	Balto redīsa salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66	
6.5a	Kefīrs	7	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				<b>34.83</b>	<b>29.18</b>	<b>94.21</b>	<b>782.54</b>	
				3.diena				
8.1	Pupiņu zupa	7	250/10	8.89	8.31	27.87	224.86	0/0,1
6.2	Cūkgaļu gulašs	1.7	80	8.22	15.19	4.44	196.78	0/0,1
P4	Rīsi vārīti		200	5.01	3.19	51	252.75	
38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		50	0.98	2.84	3.4	43.08	
35.5	Upēņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas piens		200	6	4	9	96	
				<b>30.54</b>	<b>33.73</b>	<b>125.31</b>	<b>943.73</b>	
				4.diena				
k12	Rudeni dārzeņu zupa	1.7	200/15/10	5.41	8.14	5.67	117.57	0/0,1
31.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		200	12.81	14.93	35.55	357.56	0/0,1
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7	
	Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
L31,1	Biezpiens ar krējumu	7	50	6.55	5.93	1.19	84.42	
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				<b>30.31</b>	<b>35.3</b>	<b>79.33</b>	<b>775.01</b>	
				5.diena				
23.2	Viltotais zaķis	3.1	70	11.35	15.57	5.01	218.33	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti.		200	4.12	0.3	30.5	141.18	
1.4	Svaigu burkānu salāti eļļā		50	0.59	2.54	2.63	35.74	
57.5	Ogu zupa ar mannas saņemumu	3,7,1	100/70	3.39	3.73	31.78	174.34	5/0
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas piens		200	6	4	9	96	
	Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova			<b>27.32</b>	<b>23.34</b>	<b>112.08</b>	<b>827.51</b>	

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

10-12.kl Rīgas Valsts 3.gimnāzija

2. komplekss

Datums:

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
				1.diena				
30.1	Rīsu zupa	7	250/6	1.23	3.67	7.71	67.46	0/0,1
9.2	Malta gaļa saldā mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1
P3	Griķi vārīti		200	12	5.61	59.13	335.01	
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.56	4.48	6.88	74.08	
	Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58	
				<b>26.93</b>	<b>34.4</b>	<b>97.81</b>	<b>818.74</b>	
				<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>	
				2.diena				
6.1	Boršs ar cūkgaļu/krēj	7	250/10/10	5.47	8.68	19.55	180.93	0/0,1
3.2	Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.93	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti.		250	5.15	0.38	38.15	176.62	
15,5a	Balto redīsa salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66	
6.5a	Kefīrs	7	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				<b>36.9</b>	<b>29.06</b>	<b>99.38</b>	<b>810.42</b>	
				3.diena				
8.1	Pupiņu zupa	7	250/10	8.89	8.31	27.87	224.86	0/0,1
6.2	Cūkgaļu gulašs	1.7	80	8.22	15.19	4.44	196.78	0/0,1
P4	Rīsi vārīti		200	5.01	3.19	51	252.75	
38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		75	1.47	4.26	5.11	64.66	
35.5	Upēņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				<b>25.03</b>	<b>31.15</b>	<b>118.02</b>	<b>869.31</b>	
				4.diena				
k12	Rudeni dārzeņu zupa	1.7	250/15/10	6.61	9.96	6.93	143.7	0/0,1
31.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		250	15.51	17.73	43.77	408.55	0/0,1
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7	
	Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
L31,1	Biezpiens ar krējumu	7	50	6.55	5.93	1.19	84.42	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	13.56	69.36	
	Auglis		100	0.4	0.4	11.2	50	
				<b>34.93</b>	<b>29.02</b>	<b>85.5</b>	<b>854.71</b>	
				5.diena				
23.2	Viltotais zaķis	3.1	70	11.35	15.57	5.01	218.33	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti.		250	5.15	0.38	38.15	176.62	
1.4	Svaigu burkānu salāti eļļā		100	1.18	5.08	5.26	71.48	
57.5	Ogu zupa ar mannas saņemumu	3,7,1	100/70	3.39	3.73	31.78	174.34	5/0
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Kefīrs/piens	7	150	4.5	3	6.75	72	
	Tehnologs: Lūbova Sorokoļetova			<b>27.44</b>	<b>27.34</b>	<b>120.11</b>	<b>874.69</b>	