

## 7.-9. klašu skolēniem

1. komplekss  
Rīgas Valsts 3. ģimnāzijaApstiprinu:  
Datums: 20-24.03

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g				
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
				<b>1.diena</b>				
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		100	1.54	4.46	6.88	73.82	
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	
				<b>29.68</b>	<b>35.04</b>	<b>93.20</b>	<b>823.19</b>	
				<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>	
				<b>2.diena</b>				
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		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	
				<b>26.99</b>	<b>28.90</b>	<b>100.74</b>	<b>791.21</b>	
				<b>3.diena</b>				
16,1	Dārzenu 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	
				<b>26.73</b>	<b>33.25</b>	<b>101.48</b>	<b>837.3</b>	
				<b>4.diena</b>				
3,1a	Siera -dārzenu 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	
				<b>36.06</b>	<b>29.66</b>	<b>94.65</b>	<b>789.76</b>	
				<b>5.diena</b>				
G7	Sautēta vistas gaļa mēr	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	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Augļu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0
				<b>27.8</b>	<b>32.09</b>	<b>78.82</b>	<b>769.9</b>	
tehnologs Lubova Sorokoletova								

## 10-12. klašu skolēniem

1. komplekss  
Rīgas Valsts 3. ģimnāzijaApstiprinu:  
Datums: 20-24.03

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	
				Olb.v	Tauki	Ogļh			
				<b>1.diena</b>					
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		100	1.54	4.46	6.88	73.82		
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		
				<b>29.68</b>	<b>35.04</b>	<b>93.20</b>	<b>823.19</b>		
				<b>norma</b>	<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>	
				<b>2.diena</b>					
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		
				<b>27.68</b>	<b>38.45</b>	<b>103.74</b>	<b>814.46</b>		
				<b>3.diena</b>					
16,1	Dārzenu 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		
				<b>27.12</b>	<b>34.79</b>	<b>103.57</b>	<b>858.68</b>		
				<b>4.diena</b>					
3,1a	Siera -dārzenu 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		
				<b>36.78</b>	<b>29.76</b>	<b>99.16</b>	<b>811.58</b>		
				<b>5.diena</b>					
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		
	Augļu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0	
				<b>31.3</b>	<b>33.04</b>	<b>132.9</b>	<b>965.1</b>		
		technologs Lubova Sorokoletova		medmāsa Larisa Ivanova					