

7-9,Kl,

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija

2. komplekss

Datums: 27.-31.03

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzum 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	Rec/Nr
				Olb.v	Tauki	Ogļh			
				1.diena					
30.1	Rīsu zupa	7	250/6	1.23	3.67	7.71	67.46	0/0,1	30.1
9.2	Malta gaļa saldā mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1	9.2
P3	Griķi vārīti		150	9.01	4.21	44.35	251.33		P3
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.56	4.48	6.88	74.08		16.3a
	Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0	
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58		x1
				23.94	33	83.03	735.06		
				18-36	23-37	79-144	700-960		
				2.diena					
6.1	Boršs ar cūkgaļu/krēj	7	250/10/10	5.47	8.68	19.55	180.93	0/0,1	6.1
3.2	Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.93	0/0,1	3,2a
P1	Kartupeļi vārīti.		150	3.09	0.15	22.89	105.27		P1
15,5a	Balto redīsa salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66		15,5a
6.5a	Kefīrs	7	200	6	4	9	96		6.5a
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46		x1
				34.12	28.73	79.61	717.25		
				3.diena					
8.1	Pupiņu zupa	7	250/10	8.89	8.31	27.87	224.86	0/0,1	8.1
6.2	Cūkgaļu gulašs	1.7	80	8.22	15.19	4.44	196.78	0/0,1	6.2
P4	Rīsi vārīti		150	3.83	2.39	38.25	189.83		P4
38.3a	Sv.kāpostu-papriku salāti		50	0.98	2.84	3.4	43.08		38.3a
35.5	Ūpeņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0	35.5
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1
				23.36	28.93	103.56	784.81		
				4.diena					
k12	Rudeni dārzeņu zupa	1.7	200/15/10	5.41	8.14	5.67	117.57	0/0,1	k12
31.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		200	12.81	14.93	35.55	357.56	0/0,1	31.2
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7		36.3
	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		L31,1
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58		x1
				29.91	34.9	79.33	723.81		
				5.diena					
60,3a	Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1.7	40/75	12.21	9.56	4.15	157.45	0/0,1	60,3a
P1	Kartupeļi vārīti.		150	3.09	0.15	22.89	105.27		P1
48,3a	Burkānu-sēkliņas salāti	1,7,11	100	3.46	12.16	5.99	151.14		48,3a
L39,1	Kellogs pārslas ar pienu	1.7	40/200	8.99	4.3	42.08	243.22	/	L39,1
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0	K54
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1
				29.62	26.37	108.27	819		
Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova					Medmāsa	Larisa Ivanova			

Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
			Olb.v	Tauki	Ogļh		
			1.diena				
Rīsu zupa	7	250/6	1.23	3.67	7.71	67.46	0/0,1
Malta gaļa saldā mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1
Griķi vārīti		200	12	5.61	59.13	335.01	
Kāpostu-burkānu salāti		100	1.56	4.48	6.88	74.08	
Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58	
			26.93	34.4	97.81	818.74	
			20-37	27-38	90-147	800-980	
			2.diena				
Boršs ar cūkgaļu/krēj	7	250/10/10	5.47	8.68	19.55	180.93	0/0,1
Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1.7	50/50	17.92	12.59	7.15	215.04	0/0,1
Kartupeļi vārīti.		200	4.12	0.3	30.52	141.26	
Balto redīsa salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66	
Kefīrs	7	200	6	4	9	96	
Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
			38.57	29.31	93.48	806.17	
			3.diena				
Pupiņu zupa	7	250/10	8.89	8.31	27.87	224.86	0/0,1
Cūkgaļu gulašs	1.7	80	8.22	15.19	4.44	196.78	0/0,1
Rīsi vārīti		150	3.83	2.39	38.25	189.83	
Sv.kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.8	86.16	
Ļeņņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0
Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
			24.34	31.77	106.96	827.89	
			4.diena				
Rudeni dārzeņu zupa	1.7	250/15/10	6.61	9.96	6.93	143.7	0/0,1
Makaroni ar gaļu un darzeniem		250	15.51	17.73	43.77	408.55	0/0,1
Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7	
Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
Biezpiens ar krējumu	7	50	6.55	5.93	1.19	84.42	
Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	13.56	69.36	
			34.53	29.02	74.3	804.71	
			5.diena				
Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1.7	40/75	12.21	9.56	4.15	157.45	0/0,1
Kartupeļi vārīti.		150	3.09	0.15	22.89	105.27	
Burkānu-sēkliņas salāti	1,7,11	100	3.46	12.16	5.99	151.14	
Kellogs pārslas ar pienu	1.7	40/200	8.99	4.3	42.08	243.22	
Ogu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0
Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
			29.62	26.67	108.27	819	
Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova			Medmāsa			Larisa Ivanova	