

7-9.klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTES 1.kompleks
Rīgas Valsts 3. ģimnāzijaApstiprinu:
Datums: 04-08.09PUSDIENU ĒDIENKARTES
10-12. klašu skolēniem 1.kompleksApstiprinu:
Datums: 04-08.09

Rec/Nr	Diena(datums)	alerģ	Daudzums	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs	Rec/Nr	Diena(datums)	alerģ	Daudzums	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs
	Ēdiena nosaukums		1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls		Ēdiena nosaukums		1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls
				1.diena								1.diena					
5.1	Vistas gaļas zupa ar nūc	1.7	200	6.61	7.6	15.51	158.05	0/0,1	5.1	Vistas gaļas zupa ar nūc	1.7	250	8.26	9.5	19.38	196.06	0/0,1
59.2	Boloņas mērcē		100	11.42	19.89	3.97	253.99	0/0,1	59.2	Boloņas mērcē		100	11.42	19.89	3.97	253.99	0/0,1
M3	Rīsi vārīti		150	3.75	2.39	38.25	189.51		M3	Rīsi vārīti		150	3.75	2.39	38.25	189.51	
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.4		16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.4	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0	des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	1.09	11.92		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				24.5	34.4	70.41	703.85						26.39	36.5	91.23	817.22	
				norma	18-36	23-37	79-144	700-960					20-37	27-38	90-147	800-980	
				2.diena								2.diena					
11.1a	Svaigu kāpostu zupa ar gaļuk	7	250/10/10	5.01	4.66	13.25	114.01	0/0,1	11.1a	Svaigu kāpostu zupa ar gaļuk	7	250/10/10	5.01	4.66	13.25	114.01	0/0,1
41.2a	Cūkgaļās gulašs	1.7	100	9.94	18.41	5.84	240.2	0/0,1	41.2a	Cūkgaļās gulašs	1.7	100	9.94	18.41	5.84	240.2	0/0,1
P3	Griķi vārīti		150	9	4.2	44.34	251.16		P3	Griķi vārīti		150	9	4.2	44.34	251.16	
1.4a	Sv burkānu salāti ar eļļu		50	0.98	4.24	9.56	80.32		1.4a	Sv burkānu salāti ar eļļu		50	0.98	4.24	9.56	80.32	
46.5	Augļu dzēriens		200	0.05	0	18.34	73.58	5/0	46.5	Augļu dzēriens		200	0.05	0	18.34	73.58	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				26.42	31.71	100.35	802.91						26.42	31.71	100.35	802.91	
				3.diena								3.diena					
19.1w	Veģetāra pupiņu zupa		200/8	6.65	5.77	19.6	156.9	0/0,1	19.1w	Veģetāra pupiņu zupa		250/8	8.25	7.16	24.31	194.68	0/0,1
15.3	Tefteis tomātu-krējuma mērcē	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	270.71	0/0,1	15.3	Tefteis tomātu-krējuma mērcē	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	270.71	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27		P1	Kartupeļi vārīti		200	4.12	0.3	30.52	141.26	
22.3	Kāpostu kukurūzas salāti		100	0.63	1.87	6.2	44.15		22.3	Kāpostu kukurūzas salāti		100	0.63	1.87	6.2	44.15	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96		6.5	Kefīrs/piens	7	220	6.6	4.4	9.9	105.6	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				29.02	28.9	84.83	716.67						32.25	30.84	98.07	800.04	
				4.diena								4.diena					
2.1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		200	3.18	3.44	11.87	91.16	0/0,1	2.1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		250	3.97	4.3	14.84	114	0/0,1
G7	Sautēta vistas gaļa mērcē	1.7	150	13.67	17.89	8.03	247.81	0/0,1	G7	Sautēta vistas gaļa mērcē	1.7	150	13.67	17.89	8.03	247.81	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27		P1	Kartupeļi vārīti		200	4.12	0.3	30.52	141.26	
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7		36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	5/0	K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				26.23	27.48	93.83	728.5						28.05	28.49	104.43	801.33	
				5.diena								5.diena					
36.1*	Siera dārzeņu zupa	7	250	5.3	11.89	16.7	195.01		36.1*	Siera dārzeņu zupa	7	250	5.3	11.89	16.7	195.01	
18.2	Makaroni ar gaļu un darzeniņiem		200	10.78	17.81	37.52	295.74	0/0,1	18.2	Makaroni ar gaļu un darzeniņiem		250	15.51	17.73	43.77	408.55	0/0,1
26.5a	Balto redīsa salāti ar gurķi	7	100	1.4	4.08	2.42	52		26.5a	Balto redīsa salāti ar gurķi	7	100	1.4	4.08	2.42	52	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96		6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.13	13.53	63.93		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				25.64	37.01	79.48	702.68						31.09	38.1	89.93	838.84	
Tehnologs: Lūbova Sorokoļetova				Medmāsa: L. Ivanova				Tehnologs: Lūbova Sorokoļetova				Medmāsa: L. Ivanova					