

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija 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	1.28	4.32	6.6	70.4	
	Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58	
				23.66	32.84	82.75	731.38	
				18-36	23-37	79-144	700-960	
				2.diena				
6.1	Borčšs ar cūkgaļu/krēj	7	250/10/10	5.47	8.68	19.55	180.93	0/0,1
25.1	Vistas gaļas stroganovs	1.7	80	12.2	13.14	2.6	213.98	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti.		150	3.09	0.15	22.89	105.27	
15.5a	B/redīsu-burkānu 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	
				31.82	29.71	81.3	759.12	
				3.diena				
k12	Rudeni dārzenu zupa	1.7	2 00/ 1 5/ 10	5.41	8.14	5.67	117.57	0/0,1
47,1a	C/g burkānu mērcē		100	11.53	21.32	5.82	275.2	0/0,1
M3	Rīsi vārīti		150	3.75	2.39	38.25	189.51	
7,3*	Burkānu salāti		100	1.13	5.13	21.12	135.17	
K54	Augļu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				23.69	37.18	109.02	879.37	
				4.diena				
Z10	Mājas soļanka	7	200/5	4.32	6.89	12.72	131.99	0/0,1
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	416.69	0/0.1
53,5a	Kāpostu ar zaļumiem salāti		100	0.89	5.03	8.77	83.91	
	Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				26.86	28.83	87.43	718.03	
				5.diena				
x1	Ciņiņi vārīti		90	11.93	16.94	2.65	210.78	0/0.6
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27	
34.2a	Tomātu-krējuma mērce	1.7	25	0.3	2.28	1.25	26.72	
46,4a	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	76.46	
L39,1	Kellogs pārslas ar pienu	1.7	40/200	8.99	4.3	42.08	243.22	/
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				27.07	28.99	84.95	706.09	
Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova				Medmāsa: Larisa Ivanova				

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija 10-12. klašu skolēni 2. komplekss

Datums: 11.-15.09

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija 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	1.28	4.32	6.6	70.4	
	Augļu tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58	
				26.65	34.24	97.53	815.06	
				20-37	27-38	90-147	800-980	
				2.diena				
6.1	Borčšs ar cūkgaļu/krēj	7	250/10/10	5.47	8.68	19.55	180.93	0/0,1
25.1	Vistas gaļas stroganovs	1.7	100	15.24	16.42	1.39	266.7	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti.		200	4.12	0.3	30.52	141.26	
15.5a	B/redīsu-burkānu 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	
				35.89	33.14	97.72	847.83	
				3.diena				
k12	Rudeni dārzeņu zupa	1.7	2 00/ 1 5/ 10	5.41	8.14	5.67	117.57	0/0,1
47,1a	C/g burkānu mērcē		100	11.53	21.32	5.82	275.2	0/0,1
M3	Rīsi vārīti		150	3.75	2.39	38.25	189.51	
7,3*	Burkānu salāti		100	1.13	5.13	21.12	135.17	
K54	Augļu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				23.69	37.18	109.02	879.37	
				4.diena				
Z10	Mājas soļanka	7	250/5	5.37	8.36	15.86	163.44	0/0,1
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	416.69	0/0.1
53,5a	Kāpostu ar zaļumiem salāti		100	0.89	5.03	8.77	83.91	
	Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	45	1.3	0.45	20.3	90.45	
				27.05	30.45	97.34	801.47	
				5.diena				
x1	Ciņiņi vārīti		90	11.93	16.94	2.65	210.78	0/0.6
P1	Kartupeļi vārīti		200	4.12	0.3	30.52	141.26	
34.2a	Tomātu-krējuma mērce	1.7	50	0.6	4.56	2.56	53.68	
46,4a	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	76.46	
L39,1	Kellogs pārslas ar pienu	1.7	40/200	8.99	4.3	42.08	243.22	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				29.84	31.62	102.91	812.68	
	Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova			Medmāsa: Larisa Ivanova				