

7-9. klašu skolēniem

3. komplekss

Apstiprinu:

10-12. klašu skolēniem

3. komplekss

Apstiprinu:

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Datums: 18.-22.09

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Datums: 18.-22.09

Rec/Nr	Diena(datums)	Alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	Rec/Nr	Diena(datums)	Alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	
				Olb.v	Tauki	Ogļh							Olb.v	Tauki	Ogļh			
				1.diena									1.diena					
2.1	Skābeņu zupa ar krējumu	7,1,3	200/10/5	5.77	7.86	11.6	144.51	0/0,1	2,1a	Skābeņu zupa ar krējumu	7,1,3	250/20/10	7.11	9.7	14.3	178.12	0/0,1	
31.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		250	15.51	17.73	43.77	408.55	0/0,1	31.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		250	15.51	17.73	43.77	408.55	0/0,1	
12.3a	Svaigu kāpostu burk.salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.4		12.3a	Svaigu kāpostu burk.salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.39		
	Auģļu tēja		200			4.99	19.96	5/0		Auģļu tēja cukuru		200			4.99	19.96	5/0	
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46			Rupjmaize	1	45	2.92	0.45	20.3	96.93		
				22.47	30.21	80.49	708.88						26.82	32.2	89.96	800.42		
				18-36	23-37	79-144	700-960						norma	20-37	27-38	90-147	800-980	
				2.diena									2.diena					
15.1	Zivju zupa	4	200	6.04	3.6	12.65	109.46	0/0,1	15,1	Zivju zupa	4	250	7.55	4.5	15.81	133.94	0/0,1	
zel295	Čahombili		50/50	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0,1	zel295	Čahombili		50/50	13.04	19.67	6.3	254.39	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		
15.5a	Balto redīsa salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66		15,5a	Balto redīsa salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66		
K54	Auģļu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0	K54	Auģļu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0	
X1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		X1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
				26.22	24.61	84.22	706.7						30.2	26.57	104.03	810.81		
				3.diena									3.diena					
11.1	Sakņu zupa ar krējumu	7	200/5	4.04	6.78	13.51	131.17	0/0,1	11.1	Sakņu zupa ar krējumu	7	200/5	4.04	6.78	13.51	131.17	0/0,1	
11.2a	Plovs no vistas gaļu		200	16.99	18.55	59	474.42	0/0,1	11,2a	Plovs no vistas gaļu		200	16.99	18.55	59	474.42	0/0,1	
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		
	Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0		Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0	
L29,2	Biezpiena sierīņš	7	45	4.83	8.09	13.34	145.16		L29,2	Biezpiena sierīņš	7	45	4.83	8.09	13.34	145.16		
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64			Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		
				27.93	35.49	106.06	858.52						27.93	35.49	106.06	858.52		
				4.diena									4.diena					
108	Harčo		150/10/10	3.22	11.13	11.87	160.53	0/0,1	108	Harčo		150/10/10	3.22	11.13	11.87	160.53	0/0,1	
7.1	Mājas kotlete	1.7	70	12.81	13.15	10.21	213.09	0/0,1	7.1	Mājas kotlete	1.7	70	12.81	13.15	10.21	213.09	0/0,1	
36.3	Ķīnas kāpostu salāti		100	2.97	5.6	3.87	77.76		36,3	Ķīnas kāpostu salāti		100	2.97	5.6	3.87	77.76		
M1	Piena dārzeņu mērce	1.7	20	0.51	1.01	1.54	17.29		M1	Piena dārzeņu mērce	1.7	60	1.53	3.03	4.62	51.87		
60,4	Vārīti kartupeļi		150	3.07	0.15	22.75	104.63		60,4	Vārīti kartupeļi		200	4.12	0.3	30.52	141.26		
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	13.53	65.46			Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		
6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96		6,5a	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96		
				30.02	35.24	79.37	734.76						33.53	37.61	89.92	804.18		
				5.diena									5.diena					
L15,1	Piena zupa ar nudelēm	1.7	250	6.85	6.49	27.54	195.9		L15,1	Piena zupa ar nudelēm	1.7	250	6.85	6.49	27.54	195.9		
29,2a	Malta gaļa mērcē	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1	29,2a	Malta gaļa 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		P3	Griķi vārīti		150	9.01	4.21	44.35	251.33		
46,4a	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	76.46		46,4a	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	76.46		
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64			Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		
				28.6	36.36	93.51	823.96						28.6	36.36	93.51	823.96		

tehnologs Lubova Sorokoletova

medmāsa Larisa Ivanova

tehnologs Lubova Sorokoletova