

5-9. klašu skolēniem

4. komplekss

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija 25.-29.09

Apstiprinu:

Datums:

10-12. klašu skolēniem

4. komplekss

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Apstiprinu:

Datums: 25.-29.09

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	Alerģ	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogh							Olb.v	Tauki	Ogh		
				1.diena									1.diena				
5.1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1.7	200	6.61	7.6	15.51	158.05	0/0,1	5.1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	1.7	250	8.26	9.5	19.38	196.06	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	
45.1	Cūkgāļa sīpolu mērce	1.7	80	11.32	22.61	5.29	272.1	0/0,10	45.1	Cūkgāļa sīpolu mērce	1.7	80	11.32	22.61	5.29	272.1	0/0,10
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	
	Augļu tēja		200			4.99	19.96	5/0		Augļu tēja		200			4.99	19.96	5/0
X1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46			Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				25.12	37.22	84.17	775.48						26.77	38.12	90.04	813.48	
				18-36	23-37	79-144	700-960					norma	20-37	27-38	90-147	800-980	
				2.diena									2.diena				
19.1	Biešu zupa ar gaļu/krēj	7	250/10	4.43	8.02	19.27	168.75	0/0,1	19.1	Biešu zupa ar gaļu/krēj	7	250/10	4.43	8.02	19.27	168.75	0/0,1
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	150/50	15.27	14.31	42.64	360.43	0/0.1	13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	416.69	0/0.1
x1	Svaigi/gurķi šķēlēs		50	0.4	0.1	1.75	9.5		x1	Svaigi/gurķi šķēlēs		50	0.4	0.1	1.75	9.5	
15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	50	0.69	1.05	2.88	24.98		15.5a	B/redīsu-burkānu salāti	7	50	0.69	1.05	2.88	24.98	
6.5a	Kefirs /piens	7	200	6	4	9	96		6.5a	Kefirs /piens	7	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				28.95	27.78	89.07	725.12						33.89	30.18	98.36	803.2	
				3.diena									3.diena				
11,1a	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/k	7	250/10/10	5.01	4.66	13.25	114.01	0/0,1	11,1a	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/k	7	250/10/10	5.01	4.66	13.25	114.01	0/0,1
G2a	Kurzemes stroganovs	1.7	45/100	11.17	19.78	4.03	251.68	0/0,1	G2a	Kurzemes stroganovs	1.7	45/100	11.17	19.78	4.03	251.68	0/0,1
22.3	ĶīnasKāpostu kukurūzas salāti		100	0.63	1.87	6.2	44.15		22.3	ĶīnasKāpostu kukurūzas salāti		100	0.63	1.87	6.2	44.15	
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	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	5/0	K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	5/0
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64			Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				21.75	26.66	84.39	700.39						24.24	27.01	101.18	806.66	
				4.diena									4.diena				
23.1	Šķēlto zirņu zupa	7	200	6.65	5.36	15.75	139.29	0/0,1	23.1	Šķēlto zirņu zupa	7	200	6.65	5.36	15.75	139.29	0/0,1
3,2a	Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1.7	50/50	17.91	12.59	7.15	215.01	0/0,1	3,2a	Vistas gaļa dārzeņu mērcē	1.7	50/50	17.91	12.59	7.15	215.01	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	
7,3*	Burkānu salāti		100	1.13	5.13	21.12	135.17		7,3*	Burkānu salāti		100	1.13	5.13	21.12	135.17	
	Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0		Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	13.53	65.46			Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	13.53	65.46	
				36.14	27.49	79.37	826.24						36.14	27.49	79.37	826.24	
				5.diena									5.diena				
40.2	Cepta vistas gijos		60	15.53	16.77	0.96	215.29	0/0,1/0,1	40.2	Cepta vistas gijos		60	15.53	16.77	0.96	215.29	0/0,1/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27		P1	Kartupeļi vārīti		200	4.12	0.2	30.52	140.36	
46.4	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	79.6		46.4	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	79.6	
L35,1	Smalkmaizīte	1,3,7	80	4.56	4.18	33.05	188.11	5/0	L35,1	Smalkmaizīte	1,3,7	80	4.56	4.18	33.05	188.11	5/0
6.5a	Jogurts/kefirs/piens	7	200	6	4	9	96		6.5a	Jogurts/kefirs/piens	7	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64		x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				31.94	30.42	81.98	727.91						33.69	27.54	94.12	804.17	