

7-9.klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTES 1.kompleks

Apstiprinu:

PUSDIENU ĒDIENKARTES

Apstiprinu:

Rīgas Valsts 3. ģimnāzija

Datums: 02-06.10

10-12. klašu skolēniem 1.kompleks

Datums: 02-06.10

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh							Olb.v	Tauki	Ogļh		
				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 mērce		100	11.42	19.89	3.97	253.99	0/0,1	59.2	Boloņas mērce		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 zapa ar gaļu/k	7	250/10/10	5.01	4.66	13.25	114.01	0/0,1	11,1a	Svaigu kāpostu zapa ar gaļu/k	7	250/10/10	5.01	4.66	13.25	114.01	0/0,1
41,2a	Cūkgaļas gulašs	1.7	100	9.94	18.41	5.84	240.2	0/0,1	41,2a	Cūkgaļas 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	Tefelis tomātu-krējuma mērce	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	270.71	0/0,1	15.3	Tefelis tomātu-krējuma mērce	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 mē	1.7	150	13.67	17.89	8.03	247.81	0/0,1	G7	Sautēta vistas gaļa mē	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 darzeniem		200	10.78	17.81	37.52	295.74	0/0,1	31.2	Makaroni ar gaļu un darzeniem		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: Ļubova Sorokoļetova			Medmāsa: L. Ivanova						Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova			Medmāsa: L. Ivanova				