

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija

5-9.klašu skolēniem 2. komplekss

Datums: 09-13.10

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija

10-12. klašu skolēniem 2. komplekss

Datums: 09-13.10

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls	Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
	Ēdiena nosaukums	alerg		Ol.b.v	Tauki	Ogļh				Ēdiena nosaukums	alerg		Ol.b.v	Tauki	Ogļh		
				1.diena									1.diena				
30.1	Rīsu zupa	7	250/6	1.23	3.67	7.71	67.46	0/0,1	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	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		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		16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.28	4.32	6.6	70.4	
	Augļu tēja		200			4.99	19.98	5/0		Augļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58		x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.56	65.58	
				23.66	32.84	82.75	731.38						26.65	34.24	97.53	815.06	
				18-36	23-37	79-144	700-960						20-37	27-38	90-147	800-980	
				2.diena									2.diena				
6.1	Borčss ar cūkgaļu/krēj	7	250/10/10	5.47	8.68	19.55	180.93	0/0,1	6.1	Borčss 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	25.1	Vistas gaļas stroganovs	1.7	100	15.24	16.42	1.39	266.7	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	B/redīsu-burkānu salāti	7	100	2.18	3.34	9.22	75.66		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		6.5a	Kefīrs	7	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				31.82	29.71	81.3	759.12						35.89	33.14	97.72	847.83	
				3.diena									3.diena				
k12	Rudeni dārzenų zupa	1.7	200/15/10	5.41	8.14	5.67	117.57	0/0,1	k12	Rudeni dārzenų zupa	1.7	200/15/10	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	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		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		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	K54	Augļu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	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	
				23.69	37.18	109.02	879.37						23.69	37.18	109.02	879.37	
				4.diena									4.diena				
Z10	Mājas soļanka	7	200/5	4.32	6.89	12.72	131.99	0/0,1	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	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		53,5a	Kāpostu ar zaļumiem salāti		100	0.89	5.03	8.77	83.91	
	Zaļu tēja		200			4.99	19.98	5/0		Zaļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46		x1	Rupjmaize	1	45	1.3	0.45	20.3	90.45	
				26.86	28.83	87.43	718.03						27.05	30.45	97.34	801.47	
				5.diena									5.diena				
x1	Cīsiņi vārīti		90	11.93	16.94	2.65	210.78	0/0,6	x1	Cīsiņi 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		P1	Kartupeļi vārīti		200	4.12	0.3	30.52	141.26	
34.2a	Tomātu-krējuma mērce	1.7	25	0.3	2.28	1.25	26.72		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		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	/	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		x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				27.07	28.99	84.95	706.09						29.84	31.62	102.91	812.68	
Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova									Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova								

PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens un augļi skolai"

NEDEĻĀ- piens 3X augļi 3X