

## 5-9. klašu skolēniem

3. komplekss  
Rīgas Valsts 3. ģimnāzijaApstiprinu:  
Datums:

## 10-12. klašu skolēniem

3. komplekss  
Rīgas Valsts 3. ģimnāzijaApstiprinu:  
Datums:

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs	Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzums	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs
	Ēdiena nosaukums	Alerģ		1 porc.	Olb.v	Tauki				Ogļh	kcal		sāls	Ēdiena nosaukums	Alerģ		
				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	
	Augļu tēja		200			4.99	19.96	5/0		Augļu 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	
				<b>22.47</b>	<b>30.21</b>	<b>80.49</b>	<b>708.88</b>						<b>26.82</b>	<b>32.2</b>	<b>89.96</b>	<b>800.42</b>	
				<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>					norma	<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>	
				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	Čahombilī		50/50	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0,1	zel295	Čahombilī		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	Augļu dzēriens		200	0.43		24.14	118.28	5/0	K54	Augļu 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	
				<b>26.22</b>	<b>24.61</b>	<b>84.22</b>	<b>706.7</b>						<b>30.2</b>	<b>26.57</b>	<b>104.03</b>	<b>810.81</b>	
				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	
				<b>27.93</b>	<b>35.49</b>	<b>106.06</b>	<b>858.52</b>						<b>27.93</b>	<b>35.49</b>	<b>106.06</b>	<b>858.52</b>	
				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	
				<b>30.02</b>	<b>35.24</b>	<b>79.37</b>	<b>734.76</b>						<b>33.53</b>	<b>37.61</b>	<b>89.92</b>	<b>804.18</b>	
				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 mērce	1.7	100	9.98	20.34	5.54	256.63	0/0,1	29,2a	Malta gaļa mērce	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	
	Citronu dzēriens ar piparmētru		200			2.99	11.98	3/0		Citronu dzēriens ar piparmētru		200			2.99	11.98	3/0
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	
				<b>28.6</b>	<b>36.36</b>	<b>96.5</b>	<b>835.94</b>						<b>28.6</b>	<b>36.36</b>	<b>96.5</b>	<b>835.94</b>	
tehnologs Lubova Sorokoletova								tehnologs Lubova Sorokoletova									

PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens un augļi skolai"

NEDEĻĀ- piens 3X    augļi 3X