



## Ēdienkarte 7.-9.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.gimnāzija

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	18.3	20.9	47.6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti	*A01	100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					<b>28.8</b>	<b>31.4</b>	<b>88.5</b>	<b>754</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	*A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		160	3.3	0	24.5	111
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	*A07	70	8.4	7.4	7.1	129
		Biezpiena deserts		150	0.4	0.2	11.6	50
		Zemeņu ķīselis	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					<b>30.7</b>	<b>30</b>	<b>80.7</b>	<b>716</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Harčo zupa		200	5.1	5.1	24.7	165
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Īrdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					<b>27.5</b>	<b>30.8</b>	<b>104.9</b>	<b>808</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā sakņu zupa	*A09	200	1.9	6.1	9.7	101
		Vistas giross	*A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens	*A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>					<b>32.1</b>	<b>30.4</b>	<b>86.1</b>	<b>747</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b> <b>Veģetārā diena</b>	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu lečo		120	1.7	5.7	8.1	91
		Vārīti makaroni	*A01	140	4.9	1.9	33	169
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefirs	*A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>					<b>22</b>	<b>26.5</b>	<b>96.6</b>	<b>713</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.**

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144



# Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.gimnāzija

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	40/200	19.1	21.7	52.8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti	*A01	100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>31.2</b>	<b>34</b>	<b>98.6</b>	<b>827</b>
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	*A01,A07	110	14.9	20.6	4	261
		dārzeņu mērcē		250	5.2	0	38.3	174
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	*A07	70	8.4	7.4	7.1	129
		Biezpiena deserts		160	0.4	0.2	12.3	53
		Zemeņu ķīselis	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Rudzu maize								
				<i>Kopā:</i>	<b>34</b>	<b>31.9</b>	<b>95.6</b>	<b>806</b>
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		250	6.3	6.4	30.9	206
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Īrdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>29.2</b>	<b>32.2</b>	<b>113.6</b>	<b>862</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	250	2.4	7.7	12.1	127
		Vistas giross	*A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	208
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Piens	*A07	180	5	4.5	8.5	95
						<i>Kopā:</i>	<b>34.3</b>	<b>32.2</b>
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu lečo		150	2.1	7.2	10.1	114
		Vārīti makaroni	*A01	160	5.6	2.2	37.7	193
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kefirs	*A07	200	5.6	5	8.8	103
				<i>Kopā:</i>	<b>24.5</b>	<b>28.5</b>	<b>111.6</b>	<b>801</b>

## Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

### ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Oglhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147