



Ēdienkarte 7.-9.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai 11.11. - 15.11.2024

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	5.5	6.4	21.4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	28.2	30.7	83.2	723
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18.9	19.4	50.3	451
		Rīvētu burkānu salāti		50	0.48	2.1	2.31	30
		Kliju maize	A01	30	2.5	1	13.4	73
				<i>Kopā:</i>	29.78	25.9	95.11	733
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltniši(viltotie tīteņi)	A01,A03,A09	80/50	10.8	17.4	6.6	226
		Vārīti makaroni	A01	150	5.25	2.04	35.36	181
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	A07	80/120	4.72	2.7	24.56	141
		Rudzu maize	A01	45	3.15	0.45	18.68	91
				<i>Kopā:</i>	24.82	26.59	91.3	704
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A07	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				<i>Kopā:</i>	26.8	28.1	87.6	711
Piektdiena	Pusdienas	Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.5	11.41	7.3	178
		Vārīti kartupeļi		200	4.16	0	30.62	139
		Piena mērce	A01,A07	50	1.83	2.5	5.68	53
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	70	0.84	2.94	2.94	42
		Rupjmaizes drumstalu krēms	A01,A07	50	1.84	14.69	9.18	176
		Sarkano ogu ķīselis		150	0.42	0.06	14.12	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	23.39	32	86.44	727

Dzermamais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 3x nedēļā -auglis

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"

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

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai 11.11. - 15.11.2024

Apstiprinu: Medmāsa L.Ivanova

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.8	8.1	26.7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					31.9	32.9	101.8	831
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22.1	22.6	58.7	527
		Rīvētu burkānu salāti		100	0.96	4.2	4.61	60
		Kliju maize	A01	30	2.5	1	13.4	73
<i>Kopā:</i>					35.36	32	113.01	881
Trešdiena	Pusdienas	Malts cūkgaļas un dārzeņu veltnīši (viltotie tīteņi)	A01,A03,A09	90/50	12	19.6	6.8	252
		Vārīti makaroni	A01	200	7.0	2.72	47.15	241
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	5	7.6	80
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					30.1	31.22	114.55	860
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A07	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
<i>Kopā:</i>					29.5	29.6	107.6	815
Piektdiena	Pusdienas	Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.5	11.41	7.3	178
		Vārīti kartupeļi		220	4.58	0	33.68	153
		Piena mērce	A01,A07	50	1.83	2.5	5.68	53
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rupjmaizes drumstalu krēms	A01,A07	50	1.84	14.69	9.18	176
		Sarkano ogu ķīselis		150	0.42	0.06	14.12	59
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					25.57	33.46	99.06	800

Dzērmais 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)	Ogļhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147