



Ēdienkarte 7.-9.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no_19.11. - 22.11.2024

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	18.NOVEMBRIS						0 0 0 0 0
				<i>Kopā:</i>	0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	120	15	22.92	4.32	284
		Vārīts bulgurs	A01	150	6	0.6	38	181
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		70	0.707	2.23	2.33	32
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	31.21	33.15	83.05	748
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	23.9	31.5	84.4	717
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Vistas filejas gabaliņi karija-dārzeņu mērcē	A07	120	17.3	13.4	4.2	207
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.8	47.2	242
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102
				<i>Kopā:</i>	30.5	27	91.35	730
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnišiem		300	7.52	5.83	30.59	205
	Veģetārā diena	Skābais krējums	A07	15	0.38	3	0.41	30
		Tomātu daiviņas		50	0.5	0.1	1.3	8
		Deserts "Umka "	A01,A07	80	4	15.54	25.83	259
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		130	0.195	0.169	14.67	61
		Kefīrs	A07	150	4.5	3	6.75	72
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	20	28.04	96.15	717

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

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)
5.-9.klase	700-960	18-26	23-37	79-144



Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Rīgas Valsts 3.ģimnāzija

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no_19.11. - 22.11.2024

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	18.NOVEMBRIS						0 0 0 0 0
				<i>Kopā:</i>	0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	120	15	22.92	4.32	284
		Vārīts bulgurs	A01	160	6.4	0.7	40.5	194
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		70	0.707	2.23	2.33	32
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	34.61	35.25	99.35	853
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.8	155
		Cūkgaļas plov		240	16.7	21.5	58.8	496
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	27	34.8	102.5	831
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2.3	8.3	18.4	158
		Vistas filejas gabaliņi karija-dārzeņu mērcē	A07	120	17.3	13.4	4.2	207
		Vārti makaroni	A01	200	7	2.8	47.2	242
		Rīvētu burkānu salāti		120	1.2	5.04	5.52	72
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
				<i>Kopā:</i>	32	30.14	100.22	801
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnišiem		300	7.52	5.83	30.59	205
		Skābais krējums	A07	15	0.38	3	0.41	30
		Tomātu daiviņas		60	0.6	0.12	1.56	10
		Deserts "Umka "	A01,A07	80	4	15.54	25.83	259
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		130	0.20	0.17	14.67	61
		Kefīrs	A07	220	6.6	4.4	9.9	106
		Rudzu maize		70	4.9	0.7	29.05	142
				<i>Kopā:</i>	24.20	29.76	112	813

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)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-26	23-37	79-144