



Rīgas 47. vidusskola

Apstiprinu: 12.04.2019
Datums: ELĒNA PŪCE
Medicīnas māsa
ELĒNA PŪCE

1. - 4. klase

16. nedēļa: 15. - 18. aprīlis.

1169/2011:

1-pirmdiena**2-Pusdienas**

	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
Ziedkāpostu zupa 150g	1,14	7,66	7,42	103,14
A1 Vistas gaļa ar dārzeņiem 70g	9,27	2,70	2,98	73,33
A1 Makaroni vārīti, radziņi 150g	6,90	2,94	40,26	215,09
Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
Plūmju dzēriens 150g	0,16	0,06	4,81	20,44
A7 Piens 150g	4,50	3,00	7,05	73,20
A1 Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	25,54	17,47	89,23	616,30

1169/2011:

2-otrdiena**2-Pusdienas**

	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
Pupiņu zupa 150g	6,36	6,08	10,41	121,82
A1 Mājas kotlete ar liellopu gaļu 50g	8,68	6,99	6,06	121,88
A7 Kartupeļi vārīti 150g	3,14	6,76	27,81	184,65
Burkāni rīvīti ar eļļu 70g	0,87	3,56	6,25	60,54
Upēņu dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1 Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	22,41	24,50	94,52	688,26

1169/2011:

3-trešdiena**2-Pusdienas**

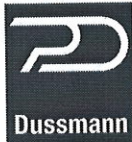
	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
Biešu zupa 150g	1,81	3,94	15,22	103,58
A7 Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A7 Viltotais zaķis 50g	10,58	11,45	3,85	160,76
Griķi, irdienie 100g	4,73	1,24	25,50	132,04
Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem 70g	0,60	3,89	4,52	55,52
A7 Piens 150g	4,50	3,00	7,05	73,20
Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 150g	0,30	0,00	12,95	52,98
A1 Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	25,99	25,85	95,23	717,49

1169/2011:

4-ceturtdiena**2-Pusdienas**

	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Vistas zupa ar zaļajiem zirnīšiem 150g	3,06	3,33	7,66	72,86
A7 Sakņu sautējums ar gaļu 250g	16,45	23,01	24,93	372,60
Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
Zemeņu dzēriens 200g	0,12	0,06	16,65	67,63
A1 Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	23,21	27,51	75,94	644,17

Klases	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas



Rīgas 47. vidusskola

Apstiprinu: *Elēna Pūce* Medicīnas māsa
ELĒNA PŪCE
 Datums: *16.04.2019*

5. - 9. klase

16. nedēļa: 15. - 18. aprīlis.

1169/2011:

1-pirmdiena**2-Pusdienas**

	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
Ziedkāpostu zupa 250g	1,90	12,76	12,37	171,91
A1 Vistas gaļa ar dārzeņiem 70g	9,27	2,70	2,98	73,33
A1 Makaroni vārīti, radziņi 150g	6,90	2,94	40,26	215,09
Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
Plūmjū dzēriens 150g	0,16	0,06	4,81	20,44
A7 Piens 150g	4,50	3,00	7,05	73,20
A1 Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	<u>26,30</u>	<u>22,57</u>	<u>94,18</u>	<u>685,06</u>

1169/2011:

2-otrdiena**2-Pusdienas**

Pupiņu zupa 250g	10,60	10,14	17,36	203,04
A1 Mājas kotlete ar liellopu gaļu 50g	8,68	6,99	6,06	121,88
A7 Kartupeļi vārīti 200g	4,18	9,02	37,08	246,20
Burkāni rīvēti ar eļļu 70g	0,87	3,56	6,25	60,54
Upeņu dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1 Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	<u>27,69</u>	<u>30,81</u>	<u>110,73</u>	<u>831,03</u>

1169/2011:

3-trešdiena**2-Pusdienas**

Biešu zupa 250g	3,01	6,57	25,36	172,64
A7 Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A7 Viltotais zaķis 50g	10,58	11,45	3,85	160,76
Griķi, irdenie 150g	7,09	1,86	38,25	198,06
Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem 70g	0,60	3,89	4,52	55,52
A7 Piens 150g	4,50	3,00	7,05	73,20
Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 150g	0,30	0,00	12,95	52,98
A1 Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	<u>29,55</u>	<u>29,10</u>	<u>118,12</u>	<u>852,57</u>

1169/2011:

4-ceturtdiena**2-Pusdienas**

Vistas zupa ar zaļajiem zirņiem 250g	5,10	5,55	12,76	121,43
A7 Sakņu sautējums ar gaļu 300g	19,74	27,61	29,91	447,12
Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
Zemeņu dzēriens 200g	0,12	0,06	16,65	67,63
A1 Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	<u>28,54</u>	<u>34,34</u>	<u>86,02</u>	<u>767,27</u>

Klases	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas



Rīgas 47. vidusskola

Apstiprinu: *Pūce* Medicīnas māsa
 Datums: *18.04.2019* **ELĒNA PŪCE**

10. - 12. klase

16. nedēļa: 15. - 18. aprīlis.

Olb.v. Tauki Oglhidr Kcal

1169/2011:

1-pirmdiena**2-Pusdienas**

	Ziedkāpostu zupa 250g	1,90	12,76	12,37	171,91
A1	Vistas gaļa ar dārzeņiem 70g	9,27	2,70	2,98	73,33
A1	Makaroni vārīti, radziņi 200g	9,20	3,92	53,68	286,79
	Marinēts gurķis 45g	0,36	0,05	1,08	6,17
	Plūmju dzēriens 150g	0,16	0,06	4,81	20,44
A7	Piens 150g	4,50	3,00	7,05	73,20
A1	Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		<hr/>			
		28,72	23,57	107,96	758,81

1169/2011:

2-otrdiena**2-Pusdienas**

	Pupiņu zupa 250g	10,60	10,14	17,36	203,04
A1	Mājas kotlete ar liellopu gaļu 50g	8,68	6,99	6,06	121,88
A7	Kartupeļi vārīti 250g	5,23	11,27	46,36	307,75
	Burkāni rīvīti ar eļļu 70g	0,87	3,56	6,25	60,54
	Upeņu dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		<hr/>			
		28,74	33,07	120,00	892,58

1169/2011:

3-trešdiena**2-Pusdienas**

	Biešu zupa 250g	3,01	6,57	25,36	172,64
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
A1A3A7	Viltotais zaķis 50g	10,58	11,45	3,85	160,76
	Griķi, irdenie 180g	8,51	2,23	45,90	237,67
	Ķīnas kāposti ar gurķiem un tomātiem 70g	0,60	3,89	4,52	55,52
A7	Piens 150g	4,50	3,00	7,05	73,20
	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 150g	0,30	0,00	12,95	52,98
A1	Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		<hr/>			
		31,11	30,72	125,93	904,61

1169/2011:

4-ceturtdiena**2-Pusdienas**

	Vistas zupa ar zaļajiem zirnīšiem 250g	5,10	5,55	12,76	121,43
A7	Sakņu sautējums ar gaļu 350g	23,03	32,21	34,90	521,63
	Marinēts gurķis 45g	0,36	0,05	1,08	6,17
	Zemeņu dzēriens 200g	0,12	0,06	16,65	67,63
A1	Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		<hr/>			
		31,95	38,95	91,37	843,84

Klases	Olb.v.	Tauki	Oglh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas