



Rīgas 47. vidusskola

Apstiprinu:

Medicīnas māsa
ELĒNA PŪCE

Datums:

12.04.2019

1. - 4. klase

17. nedēļa: 23. - 26. aprīlis.

1169/2011:

2-otrdiena

2-Pusdienas

	Olb.v.	Tauki	Oglhidr	Kcal
A1A3 Skābeņu zupa veģetārā ar olu 150g	2,57	7,59	11,95	126,41
A7 Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A7 Pelmeņi 160g	16,86	9,14	36,66	296,32
A7 Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
Burkāni rīvīti ar eļļu 70g	0,87	3,56	6,25	60,54
Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 200g	0,40	0,00	17,26	70,64
A1 Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1 Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
	24,45	25,12	98,56	718,19

1169/2011:

3-trešdiena

2-Pusdienas

A1 Rasoņņiks ar grūbām 150g	4,41	6,42	12,72	126,26
A7 Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A7 Tefteļi ar mērci 60g	7,91	6,93	11,19	138,80
Griķi, irdenie 150g	7,09	1,86	38,25	198,06
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti ar eļļu 70g	0,63	3,54	5,15	55,00
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
	23,53	21,11	111,45	729,92

1169/2011:

4-ceturtdiena

2-Pusdienas

A1A7 Šķelto zirnīšu zupa 150g	4,29	3,68	11,37	95,73
A1A7 Maltā cūkgāja ar mērci 70g	10,59	13,77	3,78	181,42
A7 Rīsi, irdeni 120g	4,01	1,31	44,17	204,49
Kāposti ar burkāniem ar eļļu 70g	1,07	3,56	6,18	61,10
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
	27,95	26,47	103,34	763,36

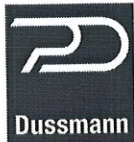
1169/2011:

5-piektdiena

2-Pusdienas

Veģetārā biešu zupa 150g	1,59	7,67	14,88	134,89
Slinkie tīteņi 180g	12,83	9,64	37,61	288,48
A7 Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
Rabarberu dzēriens 150g	0,10	0,05	28,82	116,14
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
	22,87	23,97	115,37	768,67

Klases	Olb.v.	Tauki	Og h.	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:

Medicīnas māsa
ELĒNA PŪCE

Datums:

18.04.2019

5. - 9. klase

17. nedēļa: 23. - 26. aprīlis.

1169/2011:

2-otrdiena

2-Pusdienas

		Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
A1A3	Skābeņu zupa veģetārā ar olu 250g	4,28	12,66	19,91	210,69
A7	Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A7	Pelmeņi 160g	16,86	9,14	36,66	296,32
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	Burkāni rīvīti ar eļļu 70g	0,87	3,56	6,25	60,54
	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 200g	0,40	0,00	17,26	70,64
A1	Rudzu maize 40g	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		26,17	30,19	106,53	802,47

1169/2011:

3-trešdiena

2-Pusdienas

		Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
A1	Rasoļņiks ar grūbām 250g	7,34	10,69	21,21	210,43
A7	Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A7	Tefteli ar mērci 60g	7,91	6,93	11,19	138,80
	Griķi, irdenie 150g	7,09	1,86	38,25	198,06
	Ķīnas kāpostu un tomātu salāti ar eļļu 70g	0,63	3,54	5,15	55,00
	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
		26,47	25,39	119,93	814,09

1169/2011:

4-ceturtdiena

2-Pusdienas

		Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
	Škelto zirņiņu zupa 250g	7,16	6,13	18,95	159,55
A1A7	Maltā cūkgāja ar mērci 70g	10,59	13,77	3,78	181,42
A7	Rīsi, irdeni 150g	5,01	1,64	55,21	255,61
	Kāposti ar burkāniem ar eļļu 70g	1,07	3,56	6,18	61,10
	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
		31,82	29,24	121,96	878,30

1169/2011:

5-piektdiena

2-Pusdienas

		Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
	Veģetārā biešu zupa 250g	2,66	12,78	24,80	224,82
	Slinkie tīteņi 180g	12,83	9,64	37,61	288,48
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
	Rabarberu dzēriens 150g	0,10	0,05	28,82	116,14
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
		23,93	29,08	125,29	858,60

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

10. - 12. klase

17. nedēļa: 23. - 26. aprīlis.

Apstiprinu:

Medicīnas māsa
ELĒNA PŪCE

Datums:

11.04.2019

	Olb.v.	Tauki	Oglhidr	Kcal
1169/2011: 2-otrdiena				
2-Pusdienas				
A1A3	4,28	12,66	19,91	210,69
A7	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A7	21,07	11,43	45,82	370,41
A7	0,28	2,50	0,31	24,86
	0,87	3,56	6,25	60,54
	0,40	0,00	17,26	70,64
A1	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	1,64	0,60	10,64	54,52
	<u>30,38</u>	<u>32,47</u>	<u>115,69</u>	<u>876,55</u>
1169/2011: 3-trešdiena				
2-Pusdienas				
A1	7,34	10,69	21,21	210,43
A7	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A7	7,91	6,93	11,19	138,80
	9,45	2,48	51,00	264,08
	0,63	3,54	5,15	55,00
	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	1,64	0,60	10,64	54,52
	<u>28,83</u>	<u>26,01</u>	<u>132,68</u>	<u>880,11</u>
1169/2011: 4-ceturtdiena				
2-Pusdienas				
	7,16	6,13	18,95	159,55
A1A7	10,59	13,77	3,78	181,42
A7	6,01	1,96	66,25	306,73
	1,07	3,56	6,18	61,10
	0,16	0,06	4,81	20,44
A7	4,50	3,00	7,05	73,20
A1	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	1,64	0,60	10,64	54,52
	<u>32,82</u>	<u>29,57</u>	<u>133,00</u>	<u>929,42</u>
1169/2011: 5-piektdiena				
2-Pusdienas				
	2,66	12,78	24,80	224,82
	17,82	13,38	52,24	400,67
A7	0,28	2,50	0,31	24,86
	0,36	0,05	1,08	6,17
	0,10	0,05	28,82	116,14
A7	4,50	3,00	7,05	73,20
A1	1,69	0,48	15,34	72,46
A1	1,64	0,60	10,64	54,52
	<u>29,04</u>	<u>32,84</u>	<u>140,28</u>	<u>972,84</u>

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