



Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (18.09.-22.09.2017)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola (Kr. Barona iela 116)

Labu apetīti!

1. - 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Siera - dārzeņu zupa	200	6,255	8,208	11,776	145,996
	Vistas gaļas plov	190	12,615	13,218	38,979	325,352
	Marinētu gurķu salāti	40	0,250	2,490	2,170	32,040
	Saldskābmaize (kv.milti; rudzu milti) vai rudzu maize	50	3,000	0,548	26,700	123,750
	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,030	17,980	75,370
		Kopā	22,920	24,494	97,605	703
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-30	24-31	88 - 110	700- 800

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Gurķu zupa ar putrainiem	200	3,292	3,057	16,604	107,097
	Krējums	4	0,100	1,000	0,110	9,850
	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm 3 (olas; kv.maize; rīvmaize)	65+/-5g	9,350	15,490	9,850	216,690
	Vārīti makaroni / Krējuma mērce (kv.milti)	120/50	6,400	6,104	36,260	225,576
	Burkānu salāti ar linsēklām	40	0,882	4,284	3,699	56,882
	Saldskābmaize (kv.milti; rudzu milti) vai rudzu maize	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	Upeņu morss	200	0,400	0,000	16,292	66,768
		Kopā	21,624	30,154	93,495	732
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-30	24-31	88 - 110	700- 800

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Skābētu kāpostu veģetārā zupa (miežu putraini; selerija)	200	1,310	4,200	4,810	64,860
	Krējums	4	0,100	1,000	0,110	9,850
	Cepti vistas šķiņķīši	85+/-5g	21,660	18,280	0,170	251,610
	Kartupeļu biezenis (piens; sviests)	150	3,283	3,563	20,498	127,180
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,700	2,600	2,600	36,700
	Rudzu maize	50	3,300	0,603	29,370	136,125
	Ābolu – dzērveņu dzēriens 1	200	0,100	0,100	30,260	122,310
			Kopā	30,453	30,346	87,818
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-30	24-31	88 - 110	700- 800

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Biešu zupa	200	3,029	3,846	15,573	108,989
	ar krējumu	5	0,130	1,250	0,135	12,310
	Cūkgaļas kotlete 1 (olas,kv.milti; kv.maize)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	Vārīti griķi / Piena mērce (olas,kv.milti)	140/50	9,529	4,534	45,445	260,703
	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (selerija)	50	0,584	0,320	2,549	15,406
	Rudzu maize	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
		Kopā	24,542	24,002	96,980	702
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-30	24-31	88 - 110	700- 800

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena						
	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē (kv.milti)	30/50	8,240	16,070	5,730	201,680
	Vārīti kartupeļi	170	3,513	0,176	25,999	119,629
	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi un mārrutkiem	50	0,670	2,600	2,250	35,200
	Šokolādes – biezpiena krēms (krējums)	60	7,220	7,100	9,310	128,630
	Rozīņu ķīselis	120	0,380	0,080	27,220	111,070
	Rudzu maize	50	3,000	0,548	26,700	123,750
		Kopā	23,023	26,574	97,209	720
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-30	24-31	88 - 110	700- 800

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA

Izceltie – vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību