



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte ( 18.09.-22.09.2017)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola

Labu apetīti!

5– 12. klašu audzēkņiem

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	Siera - dārzeņu zupa	220	6,881	9,029	12,954	160,596
	Vistas gaļas plov	220	14,607	15,305	45,134	376,724
	Marinētu gurķu salāti	55	0,344	3,424	2,984	44,055
	Saldskābmaize ( kv.milti; rudzu milti ) vai rudzu maize	70	4,200	0,767	37,380	173,250
	Karkadē dzēriens 1	220	0,880	0,033	19,778	82,907
		<b>Kopā</b>	<b>26,912</b>	<b>28,558</b>	<b>118,230</b>	<b>838</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105 -132</b>	<b>840- 960</b>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	Gurķu zupa ar putrainiem	200	3,292	3,057	16,604	107,097
	<b>Krējums</b>	5	0,130	1,250	0,140	12,310
	Gaļas veltnītis ar ķimenēm 3 ( olas; kv.maize; rīvmaize	65+/-5g	9,350	15,490	9,850	216,690
	Vārīti makaroni / Krējuma mērce ( kv.milti)	150/50	7,840	6,748	44,780	271,208
	Burkānu salāti ar linsēklām	50	1,103	5,355	4,624	71,103
	Saldskābmaize ( kv.milti; rudzu milti ) vai rudzu maize	40	2,400	0,438	21,360	99,000
	Upeņu morss	200	0,400	0,000	16,292	66,768
		<b>Kopā</b>	<b>24,515</b>	<b>32,338</b>	<b>113,650</b>	<b>844</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105 -132</b>	<b>840- 960</b>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	Skābētu kāpostu veģetārā zupa ( miežu putraini; selerija)	250	1,638	5,250	6,013	81,075
	<b>Krējums</b>	5	0,130	1,250	0,140	12,310
	Cepti vistas šķiņķīši	85+/-5g	21,660	18,280	0,170	251,610
	Kartupeļu biezenis ( piens; sviests)	200	4,669	5,068	29,153	180,879
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,700	2,600	2,600	36,700
	<b>Rudzu maize</b>	70	4,200	0,767	37,380	173,250
	Ābolu – dzērveņu dzēriens 1	200	0,100	0,100	30,260	122,310
		<b>Kopā</b>	<b>33,097</b>	<b>33,315</b>	<b>105,716</b>	<b>858</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105 -132</b>	<b>840- 960</b>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Biešu zupa	200	3,029	3,846	15,573	108,989
	ar krējumu	10	0,260	2,500	0,270	24,620
	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)	170/75	11,869	6,173	56,339	328,486
	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu ( selerija)	50	0,584	0,320	2,549	15,406
	<b>Rudzu maize</b>	50	3,000	0,548	26,700	123,750
	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
		<b>Kopā</b>	<b>28,812</b>	<b>27,220</b>	<b>124,029</b>	<b>856</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105 -132</b>	<b>840- 960</b>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē ( kv.milti)	30/50	8,240	16,070	5,730	201,680
	Vārīti kartupeļi	230	4,753	0,238	35,175	161,851
	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi un mārrutkiem	75	1,005	3,900	3,375	52,800
	Šokolādes – biezpiena krēms (krējums)	60	7,220	7,100	9,310	128,630
	Rozīņu ķīselis	130	0,400	0,090	29,490	120,320
	<b>Rudzu maize</b>	70	4,200	0,767	37,380	173,250
		<b>Kopā</b>	<b>25,818</b>	<b>28,165</b>	<b>120,460</b>	<b>840</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>21-36</b>	<b>28-37</b>	<b>105 -132</b>	<b>840- 960</b>

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

**Izceltie - vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību**