

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (28.05.-31.05.2018)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola (Kr. Barona 116)

Labu apetīti!

### 1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
<b>1.diena</b>	893	Pupiņu zupa (*A 09)	250	8,049	4,709	24,233	171,166
		Krējums 20% (*A 01)	15	0,660	3,000	0,450	31,440
		Sautējums "Mājas gaumē"	280	12,421	18,043	27,642	327,230
	1.4	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	80	0,936	4,068	9,176	77,060
	745	Ābolu sulas dzēriens	150	0,600	0,000	27,890	113,910
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
		<b>Kopā</b>		<b>23,866</b>	<b>30,039</b>	<b>100,071</b>	<b>770</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88 - 110</b>	<b>700- 800</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
<b>2.diena</b>	10.1	Biešu zupa (*A 09)	250/4,2	3,786	4,808	19,466	136,236
		ar krējumu 20% (*A 07)	15	0,660	3,000	0,450	31,440
		Vārīti kartupeļi	160	3,306	0,166	24,470	112,592
	1036	Vistas gaļas stroganovs 4 (*A 01) (*A 07)	30/60	9,110	17,100	5,710	214,590
	781	Jauno kāpostu salāti ar zaļumiem	40	0,560	2,080	2,080	29,360
	809	Upeņu dzēriens 1	140	0,280	0,000	21,334	86,391
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,400	0,438	21,360	99,000
		<b>Kopā</b>		<b>20,102</b>	<b>27,592</b>	<b>94,870</b>	<b>710</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88 - 110</b>	<b>700- 800</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
<b>3.diena</b>	155	Vistas zupa ar rīsiem (*A 09)	270	5,535	7,695	21,479	177,890
		Cīsiņi (atb. MK not.172)	55	6,325	9,240	1,705	115,280
	8.2	Vārīti makaroni (*A 01)	120	5,760	2,574	34,080	182,526
	1026	Piena mērce (*A 07)	50	1,280	3,500	4,290	53,990
	960	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu 1	50	0,560	4,570	2,440	53,390
	638	Karkadē dzēriens 1	100	0,400	0,016	8,990	37,700
			Rudzu maize (*A 01)	40	2,400	0,438	21,360
		<b>Kopā</b>		<b>22,260</b>	<b>28,033</b>	<b>94,344</b>	<b>720</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88 - 110</b>	<b>700- 800</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
<b>4.diena</b>							
		Svētku pusdienas					
			<b>Kopā</b>				
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88 - 110</b>	<b>700- 800</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
<b>5.diena</b>							
		Brīvlaiks					
			<b>Kopā</b>				
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88 - 110</b>	<b>700- 800</b>

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

Slipā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

\*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ;\*A 02- vēžveidīgie un to produkti;\*A 03- Olas un to produkti \*A 09- Selerijas un to produkti; \*A 10- Sinepes un to produkti

\*A 04- Zivis un to produkti; \*A 05- Zemesrieksti un to produkti;\*A 06- Sojas pupas un to produkti \*A 11- Sezama sēklas un to produkti; \*A 12- Sēra dioksīds un sulfīti

\*A 07- Piens un tā produkti; \*A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, \*A 13- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti  
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti