

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (27.05.-31.05.2019)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola (Kr. Barona 116)

Labu apetīti!
1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	893	Sakņu zupa ar krējumu (*A 07) (*A 09)	200/5	1,970	1,950	9,260	63,770
	308	Cūkgaļas plovcs 2	200	11,960	11,350	47,670	341,040
	199	Marinētu gurķu salāti	40	0,250	2,490	2,170	32,040
		Piparmētru tēja	150	0,600	0,023	13,485	56,549
	745	Ābolu sulas dzēriens 2	150	0,600	0,000	27,890	113,910
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	98,982
		Kopā		26,580	16,032	111,155	706
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	613	Šķelto zirņu – kartupeļu zupa (*A 09)	200	5,140	2,360	13,100	94,771
	18.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (*A 01)	220	11,853	12,536	41,267	325,309
	50	Burkānu salāti ar eļļu	100	1,167	5,100	11,467	100,670
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,549
			Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680
		Kopā		19,960	20,238	89,999	676
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	925	Skābeņu zupa ar olu un krējumu 25% (*A 01) (*A 07) (*A 03)	200/4/5	4,690	6,660	14,505	138,260
		Vārīti kartupeļi	110	2,266	0,110	16,771	79,537
	630	Cūkgaļas gulašs 1 (*A 01) (*A 07)	30/40	8,430	12,930	3,540	164,620
	1160	Jauno kāpostu salāti ar dillēm	50	0,680	2,590	2,260	35,260
		Ābolu – dzērveņu sulas dzēriens	150	0,600	0,000	27,890	113,910
		Saldskābmaize (*A 01)	25	1,364	0,249	13,817	62,966
		Kopā		18,030	22,539	78,783	595
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	823	Boloņas mērce 1	80	6,600	14,400	6,600	183,300
	4.3	Vārīti rīsi	100	3,344	1,745	34,014	165,129
	1161	Jauno kāpostu salāti ar svaigu gurķi	60	0,800	3,100	2,700	42,000
	800	Biezpiena-citronu masa (*A 07)	50	5,981	4,569	7,375	94,519
	947	ar sulas mērci	90	0,260	0,000	14,020	57,120
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,400	0,438	21,360	98,982
		Kopā		19,385	24,252	86,069	641
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena							
		Kopā					
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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, pistācijās rieksti un to produkti