

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIAS "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (27.05.-31.05.2019)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola (Kr. Barona 97A)

Labu apetīti!  
10. -12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	57	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	240	7,874	9,113	20,161	194,158
		Krējums 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	12.2	Vārīti makaroni ar sieru (*A 01) (*A 07)	150/35	15,411	14,309	42,637	360,958
	1166	Jauno kāpostu – burkānu salāti 2	60	0,760	3,690	3,810	52,890
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,031	17,980	75,399
		Rudzu maize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
		<b>Kopā</b>		<b>28,065</b>	<b>28,691</b>	<b>111,438</b>	<b>818</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	893	Sakņu zupa ar krējumu (*A 07) (*A 09)	300/7,5	2,955	2,925	13,890	95,655
	308	Cūkgaļas plovcs 2	260	15,548	14,755	61,971	443,352
	199	Marinētu gurķu salāti	80	0,500	4,980	4,340	64,080
		Piparmētru tēja	200	0,800	0,031	17,980	75,399
		Rudzu maize (*A 01)	45	2,700	0,493	24,030	111,375
		<b>Kopā</b>		<b>22,503</b>	<b>23,184</b>	<b>122,211</b>	<b>790</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	155	Vistas zupa ar rīsiem	300	6,150	8,550	23,865	197,655
	1029	Cūkgaļas kotlete 2 (*A 01) (*A 03)	60+/-5g	9,130	12,740	9,940	190,960
	1.3	Kartupeļu biezenis (*A 07)	170	3,721	4,038	23,231	144,137
	960	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu 1	100	1,120	9,140	4,880	106,780
		Ābolu – dzērveņu sulas dzēriens	150	0,600	0,000	27,890	113,910
		Saldskābmaize (*A 01)	35	1,909	0,349	19,344	88,152
		<b>Kopā</b>		<b>22,630</b>	<b>34,817</b>	<b>109,150</b>	<b>842</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	613	Škelto zirņu – kartupeļu zupa (*A 09)	250	6,425	2,950	16,375	118,464
	1120	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem 3 (*A 01) (*A 07)	30/40	8,380	11,150	4,850	154,190
	5.3	Vārīti griķi	180	11,340	2,976	54,696	295,656
	1119	Biešu salāti ar eļļu 2	100	1,400	5,100	10,460	93,200
	2.8a	Ķepuru morss	150	0,300	0,000	12,219	50,076
		Rudzu maize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
		<b>Kopā</b>		<b>30,845</b>	<b>22,724</b>	<b>125,300</b>	<b>835</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>							
		<b>Kopā</b>					
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</i>

**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