

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte ( 27.05.-31.05.2019)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola ( Kr. Barona 97A)

Labu apetīti!  
5. -9. 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)	120/25	11,627	10,577	34,110	278,128
	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)	45	2,700	0,493	24,030	111,375
		<b>Kopā</b>		<b>23,981</b>	<b>24,904</b>	<b>100,24</b>	<b>722</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	893	Sakņu zupa ar krējumu (*A 07) (*A 09)	200/5	1,970	1,950	9,260	63,770
	308	Cūkgaļas plovcs 2	260	15,548	14,755	61,971	443,352
	199	Marinētu gurķu salāti	40	0,250	2,490	2,170	32,040
		Piparmētru tēja	150	0,600	0,023	13,485	56,549
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,400	0,438	21,360	98,982
		<b>Kopā</b>		<b>20,768</b>	<b>19,656</b>	<b>108,246</b>	<b>700</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	155	Vistas zupa ar rīsiem	250	5,125	7,125	19,888	164,713
	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	50	0,560	4,570	2,440	53,390
		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
		<b>Kopā</b>		<b>20,500</b>	<b>28,722</b>	<b>97,206</b>	<b>730</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	613	Šķelto zirņu – kartupeļu zupa (*A 09)	200	5,140	2,360	13,100	94,771
	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	150	9,000	2,357	44,357	234,632
	1119	Biešu salāti ar eļļu 2	100	1,400	5,100	10,460	93,200
	2.8a	Upeņu morss	150	0,300	0,000	12,219	50,076
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,400	0,438	21,360	98,982
		<b>Kopā</b>		<b>26,620</b>	<b>21,405</b>	<b>106,346</b>	<b>726</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

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>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

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

Slīpā 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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, \*A 13- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti

Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti