

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

**Nedēļas ēdienkarte (09.09.-13.09.2019)**

Rīgas Centra humanitārā vidusskola (Kr.Barona 116)

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	155	Vistas zupa ar rīsiem	270	5,535	7,695	21,479	177,890
	18.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (*A 01)	220	11,853	12,536	41,267	325,309
	1033	Kāpostu - burkānu salāti_2	60	0,768	3,696	3,372	50,664
		Saldskābmaize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,491
	745	Ābolu sulas dzēriens_2	150	0,600	0,000	27,890	113,910
		<b>Kopā</b>		<b>19,956</b>	<b>24,146</b>	<b>104,688</b>	<b>717</b>
		<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.	
<b>2.diena</b>	19.1	Pupiņu zupa	200	6,439	3,767	19,386	136,933
		ar krējumu 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	630	Cūkgaļas gulašs_1 (*A 01) (*A 07)	30/40	8,430	12,930	3,540	164,620
	5.3	Vārīti griķi	100	6,000	1,571	29,571	156,429
	1203	Ziedkāpostu - burkānu salāti ar eļļu	50	1,050	2,120	1,860	32,520
	1014	Rabarberu- zemeņu kompots	200	0,187	0,027	18,573	75,173
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,491
		<b>Kopā</b>		<b>23,526</b>	<b>21,634</b>	<b>83,760</b>	<b>626</b>
		<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.	
<b>3.diena</b>	9.2	Tefteļi mērcē (*A 01) (*A 07) (*A 03)	70+/-5g	9,583	13,304	10,889	201,621
	1.3	Kartupeļu biezenis (*A 07)	100	2,189	2,375	13,665	84,787
	1119	Biešu salāti ar eļļu_2	50	0,700	2,550	5,230	46,600
	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
		Saldskābmaize	30	1,800	0,329	16,020	74,237
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
		<b>Kopā</b>		<b>20,713</b>	<b>23,527</b>	<b>72,099</b>	<b>583</b>
		<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.	
<b>4.diena</b>	17.1	Veģetārā biešu zupa	250	3,280	5,185	22,305	149,005
		ar krējumu 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	1032	Maltās gaļas mērcē ar dārzeņiem_2 (*A 07) (*A 01)	28/42	7,190	14,640	5,510	183,460
	4.3	Vārīti rīsi	100	3,344	1,745	34,014	165,129
	813	Ķīnas kāpostu - svaigu gurķu salāti ar eļļu_2	50	1,390	1,530	1,110	24,110
		Rudzu maize (*A 01)	10	0,600	0,110	5,340	24,746
		Kefīrs, 2% (*A 07)	150	4,500	3,000	6,750	48,000
		<b>Kopā</b>		<b>20,524</b>	<b>27,210</b>	<b>75,179</b>	<b>604</b>
		<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.	
<b>5.diena</b>	1127	Tomātu zupa ar gaļu_2	180	8,460	15,210	17,100	238,590
	1145	Rauga pankūkas ar biezpienu_3 (*A 07) (*A 01) (*A 03)	80	7,090	9,680	31,030	242,340
		levārijums	15	0,060	0,050	10,200	41,570
	56	Grauzāmburkāns	50	0,650	0,050	3,600	19,850
	513	Melnā tēja ar cukuru	100/6.5	0,260	0,054	6,660	28,134
		Piens 2% (*A 07)	115	3,680	2,300	5,175	56,120
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,491
		<b>Kopā</b>		<b>21,400</b>	<b>27,563</b>	<b>84,445</b>	<b>676</b>
		<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>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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., 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