



Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte ( 09.09.-13.09.2019)

(Piena nepanesība)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola ( Kr.Barona 116)

Labu apetīti!

### 1. – 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	Vistas zupa ar rīsiem	270	5,535	7,695	21,479	177,890
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (*A 01)	190	10,237	10,827	35,640	280,949
	Kāpostu - burkānu salāti 2	70	0,896	4,312	3,934	59,108
	Saldskābmaize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,491
	Dzēriens	150	0,600	0,000	27,890	113,910
	<b>Kopā</b>		<b>18.468</b>	<b>23.053</b>	<b>99.623</b>	<b>681</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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	Veģetārā pupiņu zupa BEZ KRĒJUMA	200	6,439	3,767	19,386	136,933
	Cūkgaļas gulašs 1 BEZ KRĒJUMA vai ar rīsu pienu (*A 01)	30/40	8,430	12,930	3,540	164,620
	Vārīti griķi	100	6,000	1,571	29,571	156,429
	Ziedkāpostu – burkānu salāti ar eļļu	50	1,050	2,120	1,860	32,520
	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>23.306</b>	<b>20.634</b>	<b>83.610</b>	<b>615</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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	Tefteļi rīsu piena mērcē (*A 01) (*A 03)	70+/-5g	9,583	13,304	10,889	201,621
	Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	100	2,189	2,375	13,665	84,787
	Biešu salāti ar eļļu 2	80	1,120	4,080	8,368	74,560
	Āpelsīnu / vai sezonas augļu-ogu/ ķīselis	100	0,598	0,118	17,701	74,254
	Rīsu piens	150	0,300	1,800	19,950	95,400
	Saldskābmaize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,237
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
	<b>Kopā</b>		<b>15,790</b>	<b>22,406</b>	<b>91,493</b>	<b>629</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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Veģetārā biešu zupa BEZ KRĒJUMA	250	3,280	5,185	22,305	149,005
	Maltās gaļas mērcē ar dārzeņiem 2 ar rīsu pienu (*A 01)	28/42	7,190	14,640	5,510	183,460
	Vārīti rīsi	100	3,344	1,745	34,014	165,129
	Ķīnas kāpostu – svaigu gurķu salāti ar eļļu 2	50	1,390	1,530	1,110	24,110
	Upeņu dzēriens 1 ( TK 809)	140	0,280	0,000	21,334	86,391
	Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,491
	<b>Kopā</b>		<b>16,684</b>	<b>23,319</b>	<b>94,953</b>	<b>658</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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	Tomātu zupa ar gaļu 2	180	8,460	15,210	17,100	238,590
	Rauga – ābolu pankūkas ar rīsu pienu (*A 01) (*A 03)	90	6,675	5,475	36,675	228,675
	levānījums	15	0,060	0,050	10,200	41,570
	Grauzamburkāns	50	0,650	0,050	3,600	19,850
	Melnā tēja ar cukuru	150/10	0,390	0,080	9,990	42,200
	Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,491
	<b>Kopā</b>		<b>17.435</b>	<b>21.084</b>	<b>88.245</b>	<b>620</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, NĒPAREDZĒTU 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., 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