

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (09.09.- 13.09.2019)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola (Kr.Barona 97A)

Labu apetīti!

10. -12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	155	Vistas zupa ar rīsiem	270	5,535	7,695	21,479	177,890
	18.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (*A 01)	240	12,931	13,676	45,019	354,883
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	90	1,152	5,544	5,058	75,996
		Saldskābmaize (*A 01)	40	2,400	0,438	21,360	99,000
	745	Ābolu sulas dzēriens 2	190	0,760	0,000	35,319	144,295
		Kopā		22.778	27.353	128.235	852
		<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.	
2.diena	19.1	Pupiņu zupa	250	8,049	4,709	24,233	171,166
		ar krējumu 20% (*A 07)	15	0,660	3,000	0,450	31,440
	630	Cūkgaļas gulašs 1 (*A 01) (*A 07)	30/40	8,430	12,930	3,540	164,620
	5.3	Vārīti griķi	150	9,000	2,357	44,357	234,644
	1203	Ziedkāpostu – burkānu salāti ar eļļu	100	2,100	4,240	3,720	65,040
	1014	Rabarberu- zemeņu komposts	200	0,187	0,027	18,573	75,173
		Rudzu maize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,728
		Kopā		31.426	27.811	121.573	866
		<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.	
3.diena	9.2	Tefteļi mērcē (*A 01) (*A 07) (*A 03)	70+/-5g	9,583	13,304	10,889	201,621
	10.3	Kartupeļu biezenis (*A 07)	200	4,378	4,750	27,330	169,574
	1119	Biešu salāti ar eļļu 2	100	1,400	5,100	10,460	93,200
	800	Biezpiena-citronu masa (*A 07)	75	8,972	6,854	11,063	141,779
	947	ar sulas mērci	90	0,260	0,000	14,020	57,120
		Saldskābmaize	50	3,000	0,548	26,700	123,728
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
		Kopā		27,793	30,956	105,362	811
		<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.	
4.diena	17.1	Veģetārā biešu zupa	250	3,280	5,185	22,305	149,005
		ar krējumu 20% (*A 07)	15	0,660	3,000	0,450	31,440
	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	180	6,019	3,142	61,225	297,233
	813	Ķīnas kāpostu – svaigu gurķu salāti ar eļļu 2	50	1,390	1,530	1,110	24,110
		Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,237
		Kefīrs, 2% (*A 07)	150	4,500	3,000	6,750	48,000
		Kopā		24,839	30,826	113,370	808
		<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.	
5.diena	1127	Tomātu zupa ar gaļu 2	200	9,400	16,900	19,000	265,100
	1145	Rauga pankūkas ar biezpienu 3 (*A 07) (*A 01) (*A 03)	100	8,860	12,110	38,800	302,940
		Ievārījums	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)	130	4,160	2,600	5,850	63,440
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,400	0,438	21,360	98,982
		Kopā		25.790	32.202	105.470	820
		<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 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, pistācijai rieksti un to produkti