

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (09.09.-13.09.2019)

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>	153	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>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	19.1	Pupiņu zupa	250	8,049	4,709	24,233	171,166
		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	150	9,000	2,357	44,357	234,644
	1203	Ziedkāpostu – burkānu salāti ar eļļu	50	1,050	2,120	1,860	32,520
	1014	Rabarberu- zemeņu komposts	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>28.136</b>	<b>23.362</b>	<b>103.393</b>	<b>738</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</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
	10.3	Kartupeļu biezenis (*A 07)	150	3,284	3,563	20,498	127,181
	1119	Biešu salāti ar eļļu 2	80	1,120	4,080	8,368	74,560
	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	50	3,000	0,548	26,700	123,728
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
		<b>Kopā</b>		<b>23,428</b>	<b>26,464</b>	<b>92,750</b>	<b>703</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</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	150	5,016	2,618	51,021	247,694
	813	Ķīnas kāpostu – svaigu gurķu salāti ar eļļu 2	50	1,390	1,530	1,110	24,110
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,491
		Kefīrs, 2% (*A 07)	150	4,500	3,000	6,750	48,000
		<b>Kopā</b>		<b>22,796</b>	<b>28,192</b>	<b>97,526</b>	<b>712</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	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)	80	7,090	9,680	31,030	242,340
		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)	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>22.340</b>	<b>29.253</b>	<b>86.345</b>	<b>703</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</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