



Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (09.09.-13.09.2019)

(Piena nepanesība)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola (Kr.Barona 97A)

Labu apetīti!

5.– 9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Vistas zupa ar rīsiem	270	5,535	7,695	21,479	177,890
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (*A 01)	220	11,853	12,536	41,267	325,309
	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
	Ābolu sulas dzēriens 2	150	0,600	0,000	27,890	113,910
	Kopā		19,956	24,146	104,688	717
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Veģetārā pupiņu zupa BEZ KRĒJUMA	250	8,049	4,709	24,233	171,166
	Cūkgaļas gulašs_1 BEZ KRĒJUMA vai ar rīsu pienu (*A 01)	30/40	8,430	12,930	3,540	164,620
	Vārīti griķi	150	9,000	2,357	44,357	234,644
	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
	Kopā		27,916	22,362	103,243	728
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Tefteli rīsu piena mērcē (*A 01) (*A 03)	70+/-5g	9,583	13,304	10,889	201,621
	Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	200	4,378	4,750	27,330	169,574
	Biešu salāti ar eļļu 2	80	1,120	4,080	8,368	74,560
	Apelsīnu / 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
	Kopā		17,979	24,781	105,158	714
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Veģetārā biešu zupa BEZ KRĒJUMA	250	3,280	5,185	22,305	149,005
	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem 2 ar rīsu pienu (*A 01)	28/42	7,190	14,640	5,510	183,460
	Vārīti rīsi	150	5,016	2,618	51,021	247,694
	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
	Kopā		18,356	24,192	111,960	740
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Tomātu zupa ar gaļu 2	200	9,400	16,900	19,000	265,100
	Rauga – ābolu pankūkas ar rīsu pienu (*A 01) (*A 03)	120	8,900	7,300	48,900	300,900
	Ievārījums	15	0,060	0,050	10,200	41,570
	Grauzāmburkāns	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
	Kopā		20,600	24,599	102,370	719
	<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 VAJPRODUKTU 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