

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte ( 09.09.13.09.2019)

Rīgas Imantas vidusskola

Labu apetīti!

10. -12. 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)	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
		<b>Kopā</b>		<b>22.778</b>	<b>27.353</b>	<b>128.235</b>	<b>852</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>

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)	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
		<b>Kopā</b>		<b>31.426</b>	<b>27.811</b>	<b>121.573</b>	<b>866</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>

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)	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
		<b>Kopā</b>		<b>27,793</b>	<b>30,956</b>	<b>105,362</b>	<b>811</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>

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)	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
		<b>Kopā</b>		<b>24,839</b>	<b>30,826</b>	<b>113,370</b>	<b>808</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	1127	Tomātu zupa ar gaļu 2	250	11,700	21,100	23,700	331,300
	726	Dārzeņu ragu 2	250	5,100	9,500	31,500	237,200
		Krējums 20% (*A 07)	15	0,660	3,000	0,450	31,440
	513	Melnā tēja ar cukuru	100/6.5	0,260	0,054	6,660	28,134
		Piens 2%	140	4,480	2,800	6,300	68,320
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,400	0,438	21,360	98,982
		<b>Kopā</b>		<b>24,800</b>	<b>37,292</b>	<b>94,870</b>	<b>819</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI

\*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