

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (09.09.-13.09.2019)

Rīgas Imantas vidusskola

Labu apetīti!

5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	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
		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	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)	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
		Kopā		28.136	23.362	103.393	738
		<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.	
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)	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
		Kopā		23,428	26,464	92,750	703
		<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.	
4.diena	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
		Kopā		22,796	28,192	97,526	712
		<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.	
5.diena	1127	Tomātu zupa ar gaļu 2	200	9,400	16,900	19,000	265,100
	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% (*A 07)	140	4,480	2,800	6,300	68,320
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
		Rudzu maize (*A 01)	25	1,500	0,274	13,350	61,864
		Kopā		21,600	32,928	82,160	716
		<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 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