

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

**Nedēļas ēdienkarte (09.03.-13.03.2020)**

Rīgas Imantas vidusskola

Labu apetīti!  
10.-12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	57	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	240	7,874	9,113	20,161	194,158
		Krējums 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	12.2	Vārīti makaroni ar sieru (*A 01) (*A 07)	150/35	15,411	14,309	42,637	360,958
	782	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 2	60	0,800	3,710	2,510	46,810
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,031	17,980	75,399
		Rudzu maize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
		<b>Kopā</b>		<b>28,105</b>	<b>28,711</b>	<b>110,138</b>	<b>811</b>
		saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172		<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>	63	Vārīti griķi	180	11,340	2,976	54,696	295,656
	584	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē (*A 01) (*A 07)	30/35	7,880	17,250	4,020	203,710
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	50	0,600	2,590	2,020	33,840
	1124	Upenu sulas uzpūtenis (*A 01)	80	1,350	0,120	27,760	117,580
			Piens 2% (*A 07)	200	6,400	4,000	9,000
		Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
		<b>Kopā</b>		<b>29,370</b>	<b>27,265</b>	<b>113,516</b>	<b>822</b>
		saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172		<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>	925	Skābeņu zupa ar olu un krējumu 20% (*A 01) (*A 07) (*A 03)	230/10/15	6,578	9,833	17,001	184,761
	15.3	Kartupeļu biezenis (*A 07)	200	5,838	6,334	36,440	226,364
	895	Vistas šķiņķu kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	60+/-5g	10,730	10,080	10,830	176,920
	50	Burkānu salāti ar eļļu	70	2,043	2,217	12,754	79,227
	745	Ābolu sulas dzēriens 2	150	0,600	0,000	27,890	113,910
		Rudzu maize (*A 01)	25	1,750	0,274	13,350	61,875
		<b>Kopā</b>		<b>27,539</b>	<b>28,738</b>	<b>118,265</b>	<b>843</b>
		saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172		<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>	1024	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 (*A 04) (*A 09)	250	5,525	9,275	19,388	192,288	
		Krējums 20% (*A 07)	15	0,660	3,000	0,450	31,440	
	308	Cūkgaļas plovcs 2	200	11,960	11,350	47,670	341,040	
	908	Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti ar eļļu	70	1,974	2,114	3,010	40,768	
			Rudzu maize (*A 01)	45	2,700	0,494	24,030	111,375
	639	Citrusu dzēriens 1	200	0,240	0,040	19,520	79,427	
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000	
		<b>Kopā</b>		<b>23,259</b>	<b>26,673</b>	<b>118,968</b>	<b>820</b>	
		saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172		<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>		Vārīti kartupeļi	250	5,150	0,250	38,113	180,766
	1125	"Kurzemes" stroganovs 4 (*A 01) (*A 07)	40/80	10,520	24,413	5,653	267,280
	821	Biešu – ābolu salāti 2	100	1,300	6,160	8,920	96,320
	1082	Biezpiena krēms ar kanēli (*A 07)	50	5,100	4,780	11,240	108,290
	1083	Rabarberu – ābolu mērce	120	0,180	0,132	15,096	62,232
			Rudzu maize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700
		<b>Kopā</b>		<b>25,250</b>	<b>36,283</b>	<b>105,722</b>	<b>839</b>
		saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172		<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>

**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, pistācijas rieksti un to produkti