

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte ( 28.09.-02.10.2020)

Rīgas Imantas vidusskola

Labu apetīti!  
10. -12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1340	Plovs ar otkgaļu 3	320/30	16,410	23,890	90,500	643,620
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	70	0,820	3,620	2,760	46,980
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	40	2,480	0,400	18,320	86,800
	639	Citrusu dzēriens 1	200	0,260	0,040	19,510	79,420
		<b>Kopā</b>		<b>19,970</b>	<b>27,946</b>	<b>129,148</b>	<b>849</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	1338	Vistas sķiņķu kotlete 3 (*A 01)(*A03)	65+/-5g	10,750	12,350	10,820	197,400
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	200	9,600	2,960	56,800	292,380
	1204	Burkānu mērcē (*A 01) (*A 07)	100	2,120	7,660	5,600	102,06
	1123	Ķirbju – ābolu salāti ar citronu un eļļu	100	0,840	3,310	10,090	64,950
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	200	0,147	0,213	21,107	86,947
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	30	1,860	0,300	13,740	65,100
		<b>Kopā</b>		<b>25,317</b>	<b>26,793</b>	<b>118,157</b>	<b>809</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	1373	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē (*A 01) (*A 07)	30/90	9,680	19,690	10,320	259,430
	63	Vārīti griķi	220	13,310	3,480	65,580	346,900
	50	Burkānu salāti	100	1,170	5,090	11,470	100,630
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	30	1,860	0,300	13,740	65,100
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	200	6,000	4,000	9,000	96,000
		<b>Kopā</b>		<b>32,020</b>	<b>32,560</b>	<b>110,110</b>	<b>868</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem (*A 04) (*A 01)(*A03) (*A 07)	65+/-5g	9,860	9,820	8,530	162,780
	508	Vārīti kartupeļi	250	5,150	0,260	38,110	180,760
	1372	Krējuma mērcē_1 (*A 01) (*A 07)	75	1,410	8,310	4,440	98,550
	1028	Biešu – ābolu salāti 3	100	1,200	10,150	10,520	138,170
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	40	2,480	0,400	18,320	86,800
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	220	6,600	4,400	9,900	105,600
			Auglis	60	0,240	0,480	5,880
		<b>Kopā</b>		<b>26,940</b>	<b>33,820</b>	<b>95,700</b>	<b>802</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	1370	Sautēta vistas gaļa karija mērcē ar dārzeņiem (*A 07)	30/90	10,640	20,320	7,380	259,460
	4.3	Vārīti rīsi	220	7,357	3,840	74,831	363,285
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1,330	5,190	4,980	72,220
	747	Rabarberu – ābolu kompots	200	0,240	0,260	19,190	80,020
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	40	2,480	0,400	18,320	86,800
		<b>Kopā</b>		<b>22,047</b>	<b>30,010</b>	<b>124,701</b>	<b>862</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</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- vējveidīgie 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- Lupiņa un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti  
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti