

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



ŠIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (22.11.-26.11.2021)

Rīgas Imantas vidusskola

Labu apetīti!

10. -12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	872	Bolonas mērcē 2	120	9.940	11.550	10.690	187.270
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	250	12.000	3.700	71.000	365.466
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	140	1.792	8.610	7.882	118.202
		Saldskābmaize (*A 01)	30	1.800	0.329	16.020	74.237
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.031	17.980	75.399
		Kopā		26.332	24.220	123.572	821
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	982	"Viltotais zaķis" (*A 01)(*A 03)	60+/-5g	11.970	13.650	4.380	188.510
	1287	Saldskābā dārzeņu mērcē	65	0.730	6.520	12.640	112.930
	63	Vārīti griķi	180	10.884	2.856	53.652	283.824
	1020	Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem 3	70	1.850	4.270	5.830	70.450
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	50	3.100	0.500	22.900	108.500
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0.560	0.110	8.150	35.810
		Kopā		29.094	27.906	107.552	800
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	1353	Cūkgaļas gulašs 4 (*A 01)(*A 07)	30/90	9.470	19.100	8.010	242.810
	508	Vārīti kartupeļi	250	5.145	0.255	38.111	180.766
	1079	Vitamīnu salāti 2	100	1.080	6.140	6.150	85.070
	1528	Svaigu ābolu kompots 1	200	0.180	0.360	22.370	93.420
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	50	3.100	0.500	22.900	108.500
		Piens 2% (*A 07)	200	6.400	4.000	9.000	97.600
		Kopā		25.375	30.355	106.541	808
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	1367	Vistas filejas strēmēlītes dārzeņu mērcē 1 (*A 01)(*A 07)	30/120	13.080	14.880	10.070	227.970
	4.3	Vārīti rīsi	180	6.019	3.142	61.225	297.233
	1379	Burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu 1	80	1.280	4.926	4.743	70.869
	513	Melnā tēja ar cukuru	180/12	0.468	0.096	11.988	50.640
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	40	2.480	0.400	18.320	86.800
		Piens 2% (*A 07)	180	5.760	3.600	8.100	87.840
		Kopā		29.087	27.044	114.446	821
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	78	Tefteļi mērcē (*A 01)(*A 03)	65/40	12.660	20.110	20.240	313.420
	403	Kartupeļu biezenis ar šķeltajiem zirņiem (*A 07)	200	11.187	4.293	34.413	223.267
	1028	Biešu – ābolu salāti 3	70	0.840	7.112	7.364	96.712
	809	Upēņu dzēriens 1	150	0.300	0.000	22.850	92.570
		Saldskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.238
		Augļi (sezonas)	50	0.200	0.400	4.900	24.000
		Kopā		26.987	32.245	105.787	824
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

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

Slipā 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 produkti

*A 07- Piens un tā produkti; *A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti *A 13- Lupiņa un tās produkti; *A 14- Gliemeži un to produkti