



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (15.10.-19.10.2018)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

### 1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	3.1	Siera - dārzeņu zupa (*A 07)	200	6,255	8,208	11,776	145,996
	3.2	Vistas gaļas plov	190	12,615	13,218	38,979	325,352
	199	Marinētu gurķu salāti	40	0,250	2,490	2,170	32,040
		Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,528
			<b>Kopā</b>	<b>20,920</b>	<b>24,158</b>	<b>77,090</b>	<b>609</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	1.1	Gurķu zupa ar putrainiem (*A 01)	200	3,292	3,057	16,604	107,097
		Krējums (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	1120	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem 3 (*A 01) (*A 07)	30/40	8,380	11,150	4,850	154,190
	8.2	Vārīti makaroni (*A 01)	80	3,840	1,716	22,720	121,684
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,700	2,600	2,600	36,700
		Saldskābmaize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	567	Melnā tēja ar citronu un cukuru	150/5/15	0,430	0,080	15,130	62,970
			<b>Kopā</b>	<b>18,062</b>	<b>19,822</b>	<b>72,734</b>	<b>543</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	1072	Cepta zivs fileja_2 (*A 04) (*A 01) (*A 03)	60	12,360	10,650	3,600	159,390
	2.2	Vārīti kartupeļi	100	2,067	0,104	15,293	70,370
	2.3	Piena mērce (*A 01) (*A 07)	50	1,130	2,336	4,046	41,714
	2.4	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	40	0,519	1,675	1,637	23,703
	4.6	Apelsīnu ķīselis	150	0,897	0,177	26,551	111,381
		Piens 2% (*A 07)	100	3,200	2,000	4,500	48,800
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
			<b>Kopā</b>	<b>21,373</b>	<b>17,161</b>	<b>66,307</b>	<b>505</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	10.1	Biešu zupa ar krējumu (*A 07)	200	3,029	3,846	15,573	108,989
	868	Cūkgaļas kotlete_1 (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	5.2	Piena mērce (*A 01) (*A 07)	25	0,565	1,168	2,023	20,857
	5.3	Vārīti griķi	100	6,000	1,571	29,571	156,421
	9.4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (*A 09)	50	0,584	0,320	2,549	15,406
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	951	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
			<b>Kopā</b>	<b>21,888</b>	<b>22,957</b>	<b>83,294</b>	<b>627</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	1130	Zupa "Soļanka" 1	250	10,130	17,480	9,690	237,020
		Krējums 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	2.6	Biezpiena deserts (*A 07)	50	4,083	9,750	7,655	134,703
	2.5	Žāvētu augļu ķīselis	100	1,028	0,158	30,298	126,726
	56	Grauzamburkāns	50	0,650	0,050	3,600	19,850
		Rudzu maize (*A 01)	35	2,100	0,384	18,690	86,625
			<b>Kopā</b>	<b>18,211</b>	<b>28,822</b>	<b>70,083</b>	<b>615</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**  
 PAPILDUS 3X NEDĒĻĀ LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI”

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

\*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, pistācijās rieksti un to produkti