



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (15.10.-19.10.2018)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

10.- 12. klašu audzēkņiem

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	3.1	Siera - dārzeņu zupa (*A 07)	220	6.881	9,029	12,954	160,596
	3.2	Vistas gaļas plovcs	220	14,607	15,305	45,134	376,724
	199	Marinētu gurķu salāti	60	0,375	3,735	3,255	48,060
		Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	55	3,300	0,602	29,370	136,125
	638	Karkadē dzēriens 1	220	0.880	0.033	19,778	82,907
			Kopā	26,043	28,704	110,491	804
		<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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	1.1	Gurķu zupa ar putrainiem (*A 01)	200	3,292	3,057	16,604	107,097
		Krējums (*A 07)	15	0,660	3,000	0,450	31,440
	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)	150	7.200	3.218	42.600	228.158
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,700	2,600	2,600	36,700
		Saldskābmaize (*A 01)	40	2,400	0,439	21,360	99,000
	567	Melnā tēja ar citronu un cukuru	150/5/15	0,430	0,080	15,130	62,970
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
			Kopā	24,862	26,707	119,104	817
		<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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	1072	Cepta zivs fileja 2 (*A 04) (*A 01) (*A 03)	60	12,360	10,650	3,600	159,390
	2.2	Vārīti kartupeļi	200	4,133	0,208	30,587	140,740
	2.3	Piena mērce (*A 01) (*A 07)	100	3,476	7,128	12,028	126,160
	2.4	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	1,558	5,026	4,910	71,108
	4.6	Apelsīnu ķīselis	150	0,897	0,177	26,551	111,381
		Piens 2% (*A 07)	150	4,800	3,000	6,750	73,200
		Rudzu maize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
		Kopā	30,224	26,737	111,126	806	
		<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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	10.1	Biešu zupa	240	3.635	4,615	18,688	130,787
		ar krējumu (*A 07)	15	0,660	3,000	0,450	31,440
	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)	75	1.669	3,503	6,069	62,571
	5.3	Vārīti griķi	150	9,000	2,356	44,356	250,273
	9.4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (*A 09)	50	0,584	0,320	2,549	15,406
		Rudzu maize (*A 01)	35	2,100	0,384	18,690	86,625
951	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188	
		Kopā	27,718	28,011	113,400	832	
		<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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1130	Zupa "Soļanka" 1	350	13,980	24,450	13,560	331,840
		Krējums 20% (*A 07)	15	0,660	3,000	0,450	31,440
	2.6	Biezpiena deserts (*A 07)	50	4,083	9,750	7,655	134,703
	2.5	Žāvētu augļu ķīselis	120	1,234	0,190	36,358	152,071
	56	Grauzamburkāns	100	1,300	0,100	7,200	39,700
		Rudzu maize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
		Kopā	24,257	38,038	91,923	814	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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- Lupiņa un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti