



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (15.10.-19.10.2018)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	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)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.030	17.980	75.370
			Kopā	22,920	24,494	97,605	703
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

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
			Kopā	23,062	23,544	103,594	720
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

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	180	3,720	0,187	27,528	126,666
	2.3	Piena mērce (*A 01) (*A 07)	75	2,607	5,346	9,021	94,620
	2.4	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	1,298	4,188	4,092	59,257
	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)	35	2,100	0,384	18,690	86,625
			Kopā	27,782	23,932	96,232	711
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	10.1	Biešu zupa	200	3.029	3.846	15.573	108.989
		ar krējumu (*A 07)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	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)	50	1.129	2.335	4.046	41.714
	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)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	951	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
			Kopā	25,452	24,909	100,102	742
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

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)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	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	Grauzāmburkāns	50	0,650	0,050	3,600	19,850
		Rudzu maize (*A 01)	45	2,700	0,494	24,030	111,375
			Kopā	22,881	36,902	79,443	746
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

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