

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



## SIA "FRISTAR"

**Nedēļas ēdienkarte ( 15.10.-19.10.2018)****Piena nepanesība****Rīgas 49. vidusskola**

Labu apetīti!

**1. - 4. klašu audzēkņiem**

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	Dārzeņu zupa bez siera	200	6,255	8,208	11,776	145,996
	Vistas gaļas plov	190	12,615	13,218	38,979	325,352
	Marinētu gurķu salāti	40	0,250	2,490	2,170	32,040
	Saldskābmaize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	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>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	Gurķu zupa ar putrainiem bez krējuma (*A 01)	200	3,292	3,057	16,604	107,097
	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem 3 ar rīsu pienu (*A 01)	30/40	8,380	11,150	4,850	154,190
	Vārīti makaroni (*A 01)	80	3,840	1,716	22,720	121,684
	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
	Melnā tēja ar citronu un cukuru	150/5/15	0,430	0,080	15,130	62,970
	<b>Kopā</b>		<b>17,842</b>	<b>18,822</b>	<b>72,584</b>	<b>532</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	Cepta zivs fileja 2 (*A 04) (*A 01) (*A 03)	60	12,360	10,650	3,600	159,390
	Vārīti kartupeļi	100	2,067	0,104	15,293	70,370
	Piena mērce (*A 01) (*A 07)	50	1,130	2,336	4,046	41,714
	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	40	0,519	1,675	1,637	23,703
	Apelsīnu ķīselis	150	0,897	0,177	26,551	111,381
	Rīsu piens	100	0,200	1,200	13,300	64,800
	Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	<b>Kopā</b>		<b>18,373</b>	<b>16,361</b>	<b>75,107</b>	<b>521</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Biešu zupa bez krējuma	200	3,029	3,846	15,573	108,989
	Cūkgaļas kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	Vārīti griķi	100	6,000	1,571	29,571	156,421
	Rīsu piena mērce (*A 03) (*A 01)	50	1,129	2,335	4,046	41,714
	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
	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
	<b>Kopā</b>		<b>22,012</b>	<b>22,124</b>	<b>85,017</b>	<b>627</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
	Zupa "Soļanka" 1	250	10,130	17,480	9,690	237,020
	Žāvētu augļu ķīselis ar rīsu pienu	100/100	1,228	0,958	42,298	182,726
	Grauzāmburkāns	50	0,650	0,050	3,600	19,850
	Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
	<b>Kopā</b>		<b>13,808</b>	<b>18,817</b>	<b>71,608</b>	<b>514</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

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

**Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI**

\*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, Brazīlijas rieksti, pistācijai rieksti un to produkti \*A 13- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti