



Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (24.02.-28.02.2020)

Rīgas 49.vidusskola

Labu apetīti!

1. -4. 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 plovš	190	12,615	13,218	38,979	325,352
	1150	Kāpostu – burkānu salāti 3	40	0,515	2,069	2,435	30,937
		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
		Kopā		21,185	23,737	77,355	627
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	906	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm 3 (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9,350	15,490	9,850	216,690
	1197	Sautēti rīsi ar burkāniem un kukurūzu	100	2,360	2,380	20,140	113,790
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	90	1,260	4,680	4,680	66,060
	1128	Biezpiena masa ar rozīnēm (*A 07)	50	5,294	5,294	11,038	112,900
	1083	Rabarberu – ābolu mērce	75	0,110	0,080	9,420	38,890
		Saldskābmaize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
		Kopā		19,574	28,143	65,808	598
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	167	Skābētu kāpostu veģetārā zupa (*A 01) (*A 09)	250	1,638	5,250	6,013	81,075
		Krējums 20% (*A 07)	5	0,22	1,000	0,150	10,480
	1036	Vistas gaļas stroganovs 4 (*A 07) (*A 01)	30/60	9,110	17,100	5,710	214,590
	8.2	Vārīti makaroni (*A 01)	80	3,840	1,716	22,720	121,684
	821	Biešu – ābolu salāti 2	50	0,650	3,083	4,467	48,150
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	954	Ābolu – dzērveņu dzēriens 1	160	0,080	0,080	24,208	97,848
		Kopā		16,738	28,448	73,948	623
		<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	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 20% (*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)	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
		Kopā		21,888	22,957	83,294	637
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1120	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem 3 (*A 01) (*A 07)	30/40	8,380	11,150	4,850	154,190
		Vārīti kartupeļi	150	3,101	0,156	22,940	105,555
	908	Ķīnas kāpostu – dārzeņu salāti ar eļļu	50	1,410	1,510	2,150	29,120
	955	Rīsu krēms 2 (*A 07)	50	1,650	7,100	16,250	135,600
	562	Ogu ķīselis	80	0,180	0,050	10,110	42,410
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
		Kopā		15,921	20,185	66,980	516
		<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, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI”

2X NEDĒĻĀ-piens; 2X NEDĒĻĀ-augļi

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, pistācijas rieksti un to produkti