

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (24.02.-28.02.2020)

Rīgas 49.vidusskola

Labu apetīti!

### 10. -12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	3.1	Siera - dārzeņu zupa (*A 07)	250	7,819	10,260	14,720	182,495
	3.2	Vistas gaļas plovcs	220	14,607	15,305	45,134	376,724
	1150	Kāpostu – burkānu salāti 3	60	0,773	3,104	3,653	46,406
		Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	55	3,300	0,602	29,370	136,125
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,030	17,980	75,370
		<b>Kopā</b>		<b>27,299</b>	<b>29,301</b>	<b>110,857</b>	<b>817</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20 - 37</b>	<b>27 - 38</b>	<b>90 - 147</b>	<b>800 - 980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	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	230	5,428	5,474	46,322	261,717
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1,400	5,200	5,200	73,400
	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)	40	2,400	0,438	21,360	99,000
		<b>Kopā</b>		<b>23,982</b>	<b>31,976</b>	<b>103,190</b>	<b>803</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20 - 37</b>	<b>27 - 38</b>	<b>90 - 147</b>	<b>800 - 980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	167	Skābētu kāpostu veģetārā zupa (*A 01) (*A 09)	250	1,638	5,250	6,013	81,075
		Krējums (*A 07)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	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)	150	7,200	3,218	42,600	228,158
	821	Biešu - ābolu salāti 2	50	0,650	3,083	4,467	48,150
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,640	0,482	23,496	108,900
	954	Ābolu – dzērveņu dzēriens 1	200	0,100	0,100	30,260	122,310
		<b>Kopā</b>		<b>21,778</b>	<b>31,233</b>	<b>112,846</b>	<b>824</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20 - 37</b>	<b>27 - 38</b>	<b>90 - 147</b>	<b>800 - 980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	10.1	Biešu zupa	250	3,786	4,808	19,466	136,236
		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)	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
		Piens 2% (*A 07)	150	5,333	3,000	7,500	73,000
		<b>Kopā</b>		<b>32,982</b>	<b>30,204</b>	<b>121,528</b>	<b>900</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20 - 37</b>	<b>27 - 38</b>	<b>90 - 147</b>	<b>800 - 980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	1120	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem 3 (*A 01) (*A 07)	35/50	9,850	13,320	6,040	184,820
		Vārīti kartupeļi	250	5,166	0,260	38,234	175,925
	908	Ķīnas kāpostu – dārzeņu salāti ar eļļu	100	2,820	3,020	4,300	58,240
	955	Rīsu krēms 2 (*A 07)	70	2,310	9,940	22,750	189,940
	562	Ogu ķīselis	100	0,220	0,070	12,640	53,010
		Rudzu maize (*A 01)	55	3,630	0,663	32,307	149,738
		<b>Kopā</b>		<b>23,996</b>	<b>27,273</b>	<b>116,271</b>	<b>812</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20 - 37</b>	<b>27 - 38</b>	<b>90 - 147</b>	<b>800 - 980</b>

**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- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti

Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti