

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (24.02.-28.02.2020)

Rīgas 49.vidusskola

Labu apetīti!

### 5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	3.1	Siera - dārzeņu zupa (*A 07)	200	6.255	8.208	11.776	145,996
	3.2	Vistas gaļas plovcs	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)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.030	17.980	75,370
			<b>Kopā</b>	<b>23,185</b>	<b>24,526</b>	<b>97,870</b>	<b>702</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</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	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)	40	2,400	0,438	21,360	99,000
			<b>Kopā</b>	<b>21,954</b>	<b>29,552</b>	<b>86,558</b>	<b>704</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</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)	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)	110	5,280	2,360	31,240	167,136
	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	160	0,080	0,080	24,208	97,848
			<b>Kopā</b>	<b>19,618</b>	<b>29,355</b>	<b>95,284</b>	<b>728</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</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 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	130	7,800	2,042	38,442	203,347
	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
			<b>Kopā</b>	<b>24.445</b>	<b>24.390</b>	<b>96.058</b>	<b>701</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</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	200	4,133	0,208	30,587	140,740
	908	Ķīnas kāpostu – dārzeņu salāti ar eļļu	50	1,410	1,510	2,150	29,120
	955	Rīsu krēms 2 (*A 07)	70	2,310	9,940	22,750	189,940
	562	Ogu ķīselis	80	0,180	0,050	10,110	42,410
		Rudzu maize (*A 01)	55	3,630	0,663	32,307	149,738
			<b>Kopā</b>	<b>21,513</b>	<b>25,691</b>	<b>103,944</b>	<b>737</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens; 2X NEDĒĻĀ-augļi

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, pistācijai rieksti un to produkti