



Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

## SIA "FRISTAR"

# Nedēļas ēdienkarte (24.02.-28.02.2020) 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
	Kāpostu – burkānu salāti 3	40	0,515	2,069	2,435	30,937
	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>21,185</b>	<b>23,737</b>	<b>77,355</b>	<b>608</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>	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm 3 (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9,350	15,490	9,850	216,690
	Sautēti rīsi ar burkāniem un kukurūzu	100	2,360	2,380	20,140	113,790
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	90	1,260	4,680	4,680	66,060
	Graudaugu pārslas (*A 01)	25	6.017	5.917	7.758	107.192
	Rabarberu – ābolu mērce	75	0,110	0,080	9,420	38,890
	Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	<b>Kopā</b>		<b>20,297</b>	<b>28,766</b>	<b>62,528</b>	<b>592</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>	Skābētu kāpostu veģetārā zupa (*A 01) (*A 09)	250	1,638	5,250	6,013	81,075
	Vistas gaļas stroganovs 4 bez krējuma vai ar rīsu pienu (*A 01)	30/60	9,110	17,100	5,710	214,590
	Vārīti makaroni (*A 01)	80	3,840	1,716	22,720	121,684
	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
	Ābolu – dzērveņu dzēriens 1	160	0,080	0,080	24,208	97,848
	<b>Kopā</b>		<b>16.518</b>	<b>27,448</b>	<b>73,798</b>	<b>613</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.	
<b>5.diena</b>	Vārīta cūkgaļa	40	6.325	9.240	1.705	115.280
	Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	200	4,378	4,752	27,332	169,574
	Ķīnas kāpostu – dārzeņu salāti ar eļļu	50	1,410	1,510	2,150	29,120
	Cepti āboli ar cukuru un kanēli	180/15	0,700	1,400	35,100	156,000
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0,520	0,100	5,010	23,010
	Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	<b>Kopā</b>		<b>14.533</b>	<b>17.221</b>	<b>81.977</b>	<b>543</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, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAJ PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.  
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, \*A 13- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti  
Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti