

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (24.02.-28.02.2020) Piena nepanesība

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!
5. - 9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Dārzeņu zupa bez siera	200	6,255	8,208	11,776	145,996
	Vistas gaļas plov	250	16,599	17,392	51,288	428,095
	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
	Kopā		25,169	27,911	89,664	711
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	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	170	4,012	4,046	34,238	193,443
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1,400	5,200	5,200	73,400
	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)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
	Kopā		22,689	31,062	82,486	704
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	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)	110	5,280	2,360	31,240	167,136
	Biešu - ābolu salāti 2	50	0,650	3,083	4,467	48,150
	Rudzu maize (*A 01)	50	3,300	0,603	29,370	136,125
	Ābolu – dzērveņu dzēriens 1	200	0,100	0,100	30,260	122,310
	Kopā		20,078	28,496	107,060	769
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Biešu zupa bez krējuma	200	3,029	3,846	15,573	108,989
	Cūkgāļas kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	Vārīti griķi	150	9,000	2,356	44,356	250,273
	Rīsu piena mērce (*A 03) (*A 01)	50	1,129	2,335	4,046	41,714
	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (*A 09)	100	1,168	0,640	5,098	30,812
	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
	Kopā		25,596	23,229	102,351	736
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
	Vārīta cūkgāļa	40	6,325	9,240	1,705	115,280
	Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	250	5,474	5,940	34,165	211,969
	Ķīnas kāpostu – dārzeņu salāti ar eļļu	100	2,820	3,020	4,300	58,240
	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)	55	3,630	0,663	32,307	149,738
		Kopā		19,469	20,363	112,587
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU, VAJ PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-augļi

Slipā 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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, *A 13- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti