

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (02.11.-06.11.2020)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
1.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	220/30	13,480	18,530	62,230	470,170
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	70	0,820	3,620	2,760	46,980
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	30	1,860	0,300	13,740	65,100
	639	Citrusu dzēriens 1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
			Kopā	16,376	22,486	96,298	654
		<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	Oghidr.	
2.diena	1338	Vistas šķiņķu kotlete 3 (*A 01)(*A03)	65+/-5g	10,750	12,350	10,820	197,400
	1351	Kartupeļu biezenis 2 ar rīsu pienu	180	3,874	3,679	25,027	152,035
	1228	Burkānu mērce ar Ghee sviestu	50	0,440	5,340	2,210	60,080
	1123	Ķirbju – ābolu salāti ar citronu un eļļu	70	0,580	2,320	7,060	45,460
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0,110	0,160	15,830	65,210
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
			Kopā	16,994	24,049	70,107	564
		<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	Oghidr.	
3.diena	1374	Cūkgaļas gabaliņi rīsu piena mērcē (*A 01)	30/90	8,600	14,760	12,640	219,930
	508	Vārīti kartupeļi	150	3,087	0,153	22,867	108,460
	50	Burkānu salāti	100	1,170	5,090	11,470	100,630
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	15	0,930	0,150	6,870	32,550
	1334	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,110	14,080	59,400
			Kopā	14,347	20,263	67,927	521
		<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	Oghidr.	
4.diena	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem bez piena (*A 04) (*A 01)(*A03)	65+/-5g	9,860	9,820	8,530	162,780
	63	Vārīti griķi	150	9,075	2,375	44,708	236,517
	1375	Rīsu piena mērce (*A 01)	50	0,480	3,400	8,020	64,880
	1028	Biešu – ābolu salāti 3	70	0,840	7,100	7,370	96,710
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,549
			Kopā	22,095	22,918	91,273	661
		<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	Oghidr.	
5.diena	1376	Sautēta vistas gaļa rīsu piena - karija mērcē ar dārzeņiem	30/90	12,040	18,170	12,290	266,320
	4.3a	Vārīti rīsi	150	5,012	2,618	51,021	247,694
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1,330	5,190	4,980	72,220
	747	Rabarberu – ābolu kompots	150	0,180	0,200	14,400	60,010
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
			Kopā	19,802	26,378	91,851	640
		<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 VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
 PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 3X 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, pistācijas rieksti un to produkti