

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība)(26.10.-30.10.2020)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!
1. - 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1401	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem sarkanajā mērcē (*A 01)(*A 09)	175/30/100	17,890	22,500	66,170	541,650
	991	Marinētu gurķu salāti 1	60	0,330	4,480	2,920	53,230
	1339	Rudzu maīze_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
	1344	Tējas dzēriens ar citronu_4	150/3/14	0,560	0,100	14,080	59,460
			Kopā	20,020	27,280	92,330	698
				12-28	16-29	55-113	490-750
			<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	220/30	13,480	18,530	62,230	470,170
	782	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	100	1,330	6,180	4,180	78,020
	1339	Rudzu maīze_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
	635	Citronu dzēriens_1	150	0,180	0,020	14,700	57,170
			Kopā	16,230	24,930	90,270	649
				12-28	16-29	55-113	490-750
			<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	452	Pikantā kotlete (*A 01)(*A 03)	65+/-5g	9,800	14,790	10,440	214,480
	63	Vārīti griķi	150	9,070	2,380	44,710	236,520
	1262	Tomātu – rīsu piena mērce (*A 01)	50	0,500	5,530	5,440	73,700
	962	Biešu – gurķu salāti	50	0,610	3,060	3,690	44,630
	992	Zemeņu kompots 2	175	0,030	0,000	18,630	74,600
	1339	Rudzu maīze_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
			Kopā	21,250	25,960	92,070	688
				12-28	16-29	55-113	490-750
			<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	1367	Vistas filejas strēmelītes dārzeņu mērcē ar rīsu pienu (*A 01)	30/120	13,080	14,880	10,070	227,970
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	150	7,200	2,220	42,600	219,280
	1020	Ķīnas kāpostu un salāti ar āboliem_3	70	1,850	4,270	5,830	70,450
	1339	Rudzu maīze_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
	1369	Rabarberu – upeņu kompots	150	0,270	0,050	13,360	54,910
			Kopā	23,640	21,620	81,020	616
				12-28	16-29	55-113	490-750
			<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1368	Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu (*A 09)	270/30	12,300	19,310	39,080	386,240
	1108	Sarkano kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	0,920	3,620	4,690	55,020
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,528
	1339	Rudzu maīze_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
			Kopā	15,060	23,153	66,415	541
				12-28	16-29	55-113	490-750
			<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 3x NEDĒĻĀ-augļi;

Slipā rakstā norādīti ALERGĒNI

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ;*A 02- vāzeidīgie 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