

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

“SIA “FRISTAR”

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

Rīgas 49. vidusskola



Labu apetīti!

5.- 9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	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 maize_2 (*A 01)	30	1,860	0,300	13,740	65,100
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,100	14,080	59,460
			Kopā	20,640	27,380	96,910	719
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
	1340	Plovs ar cūkgaļu_3	320/30	16,410	23,890	90,500	643,620
	782	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem_4	100	1,330	6,180	4,180	78,020
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	30	1,860	0,300	13,740	65,100
	635	Citronu dzēriens_1	220	0,264	0,029	21,560	83,849
			Kopā	19,864	30,399	129,980	871
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	452	Pikantā kotlete (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9,800	14,790	10,440	214,480
	63	Vārīti griķi	200	12,093	3,173	59,613	315,360
	1262	Tomātu – rīsu piena mērce (*A 01)	50	0,500	5,530	5,440	73,700
	962	Biešu – gurķu salāti	100	1,210	6,110	7,360	89,250
	992	Zemeņu kompots_2	175	0,030	0,000	18,630	74,600
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
			Kopā	24,873	29,803	110,643	811
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	1367	Vistas filejas strēmelītes dārzeņu mērcē (*A 01) (*A 07)	30/120	13,080	14,880	10,070	227,970
	1078	Vārīti makaroni_2 (*A 01)	200	9,600	2,960	56,800	292,373
	1020	Ķīnas kāpostu un salāti ar āboliem_3	100	2,630	6,090	8,330	100,660
	1339	Rudzu maize_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	26,820	24,180	97,720	719
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
	1368	Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu (*A 09)	315/35	14,340	22,520	45,580	450,610
	1108	Sarkano kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	1,580	6,190	8,060	94,310
	638	Karkadē dzēriens_1	200	0,800	0,030	17,980	75,370
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	35	2,170	0,350	16,030	75,950
			Kopā	18,890	29,090	87,650	696
		<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, VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
 PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 3x NEDĒĻĀ-augļi;

Slīpā 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., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijai rieksti un to produkti