

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (09.11.-13.11.2020)

Rīgas 49.vidusskola

Labu apetīti!
5. -9. klašu audzēkņiem

| Pusdienas | TK | Ēdiena nosaukums | Daudzums | Uzturvielas, g | | | Kcal |
|----------------|------|---|-------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Olīv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 1.diena | 872 | Boloņas mērce 2 | 145 | 13,010 | 13,950 | 12,910 | 226,290 |
| | 1078 | Vārīti makaroni 2 (*A 01) | 200 | 9,600 | 2,960 | 56,800 | 292,373 |
| | 1033 | Kāpostu - burkānu salāti 2 | 100 | 1,280 | 6,150 | 5,630 | 84,430 |
| | | Saldskābmaize (*A 01) | 25 | 1,500 | 0,274 | 13,350 | 61,864 |
| | 638 | Karkadē dzēriens 1 | 200 | 0,800 | 0,031 | 17,980 | 75,399 |
| | | | Kopā | 26.190 | 23.365 | 106.670 | 740 |
| | | <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. | |
| 2.diena | 1239 | Viltotais zaķis no vistas gaļas (*A 01)(*A 03) | 70+/-5g | 15,580 | 10,890 | 5,110 | 181,150 |
| | 1287 | Saldskābā dārzeņu mērce | 65 | 0,730 | 6,520 | 12,640 | 112,930 |
| | 63 | Vārīti griķi | 150 | 9,070 | 2,380 | 44,710 | 236,520 |
| | 1020 | Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem 3 | 70 | 1,850 | 4,270 | 5,830 | 70,450 |
| | 1339 | Rudzu maize_2 (*A 01) | 40 | 2,480 | 0,400 | 18,320 | 86,800 |
| | 968 | Tējas dzēriens ar citronu_2 | 200/8/5 | 0,560 | 0,110 | 8,150 | 35,810 |
| | | | | 30.280 | 24.570 | 94.760 | 724 |
| | | <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 | 1353 | Cūkgaļas gulašs 4 (*A 01) (*A 07) | 30/90 | 9,470 | 19,100 | 8,010 | 242,810 |
| | 1351 | Kartupeļu biezenis 2 (*A 07) | 200 | 4,304 | 4,088 | 27,808 | 168,928 |
| | 1079 | Vitamīnu salāti 2 | 100 | 1,080 | 6,140 | 6,150 | 85,070 |
| | 1014 | Rabarberu- zemeņu kompots | 200 | 0,187 | 0,027 | 18,573 | 75,173 |
| | 1339 | Rudzu maize_2 (*A 01) | 60 | 3,720 | 0,600 | 27,480 | 130,200 |
| | | | Kopā | 18.761 | 29.955 | 88.021 | 702 |
| | | <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 | 1355 | Cepta vistas fileja_4 (*A 01) (*A 07)(*A 03) | 60+/-5g | 13,600 | 18,790 | 5,210 | 243,220 |
| | 4.3 | Vārīti rīsi | 180 | 6,019 | 3,142 | 61,225 | 297,233 |
| | 1352 | Piena mērce ar dārzeņiem_1 (*A 01)(*A 07) | 75 | 1,530 | 3,540 | 5,475 | 60,990 |
| | 1379 | Burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu 1 | 70 | 1,120 | 4,310 | 4,150 | 62,010 |
| | 513 | Melnā tēja ar cukuru | 180/12 | 0,468 | 0,096 | 11,988 | 50,640 |
| | 1339 | Rudzu maize_2 (*A 01) | 30 | 1,860 | 0,300 | 13,740 | 65,100 |
| | | | Kopā | 24.597 | 30.178 | 101.788 | 779 |
| | | <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. | |
| 5.diena | 78 | Tefteli mērcē (*A 01) (*A 03) | 65/40 | 12,660 | 20,110 | 20,240 | 313,420 |
| | 508 | Vārīti kartupeļi | 200 | 4,116 | 0,204 | 30,489 | 144,613 |
| | 1119 | Biešu salāti ar eļļu_2 | 80 | 1,120 | 4,080 | 8,368 | 74,560 |
| | 809 | Upeņu dzēriens_1 | 180 | 0,360 | 0,000 | 27,429 | 111,074 |
| | | Saldskābmaize (*A 01) | 25 | 1,500 | 0,274 | 13,350 | 61,864 |
| | | | Kopā | 19.756 | 24.668 | 99.876 | 706 |
| | | <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 VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDEĻĀ-piens; 2-3X NEDEĻĀ - 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, pistācijās rieksti un to produkti