

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (09.11.-13.11.2020)

Rīgas 49.vidusskola

Labu apetīti!
5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	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
				Olbv.	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 un 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
		Kopā		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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	1382	Cūkgaļas gulašs 4 ar rīsu pienu (*A 01)	30/90	8,930	16,630	9,160	223,060
	1380	Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu 1	250	4,610	5,800	37,180	224,020
	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)	45	2,790	0,450	20,610	97,650
		Kopā		17.597	29.047	91.673	705
		<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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	1355	Cepta vistas fileja 4 ar rīsu pienu (*A 01)(*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
	1225	Rīsu piena mērce ar dārzeņiem (*A 01)	75	0,610	1,830	6,310	44,620
	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		23,677	28,468	102,623	763
		<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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	78	Tefteļi 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
		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 AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” ; 2-3X NEDEĻĀ - 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., 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