

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (16.11.-20.11.2020)

Rīgas 49.vidusskola

Labu apetīti!
5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
1.diena	1357	Vistas gaļas plovš 2	230/35	14,970	17,290	65,570	479,380
	1356	Marinētu – svaigu gurķu salāti 1	100	0,620	6,160	3,420	71,280
		Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,030	17,980	75,370
		Kopā		19,410	24,028	113,670	750
		<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	Oghidr.	
2.diena	868	Cūkgaļas kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	50	0,560	5,010	9,740	86,860
	63	Vārīti griķi	150	9,070	2,380	44,710	236,520
	1322	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	2,550	3,310	2,580	51,630
		Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
	951	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
		Kopā		24,050	24,862	95,648	704
		<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	Oghidr.	
4.diena	1281	Vistas gaļas stroganovs 5 (*A 07) (*A 01)	40/60	12,150	16,190	5,980	219,730
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	200	9,600	2,960	56,800	292,373
	1013	Burkānu – balto redīsu salāti ar eļļu 4	70	0,810	3,560	4,220	54,320
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,640	0,482	23,496	108,900
	365	Svaigu ābolu kompots	150	0,180	0,360	14,390	61,500
		Kopā		25,380	23,552	104,886	737
		<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	Oghidr.	
5.diena	1358	Malta cūkgaļa ar dārzeņiem	35/105	9,380	26,390	8,650	312,030
	508	Vārīti kartupeļi	200	4,116	0,204	30,489	144,463
	1118	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu 2	70	0,790	6,390	3,410	74,740
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0,110	0,160	15,830	65,210
		Rudzu maize (*A 01)	55	3,630	0,663	32,307	149,738
		Kopā		18,026	33,807	90,766	746
		<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, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens; 3X NEDĒĻĀ-augļi

Sīpā 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- Sineses 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