

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



**SIA "FRISTAR"**

## Nedēļas ēdienkarte ( Piena nepanesība ) ( 16.11.-20.11.2020 )

**Rīgas 49.vidusskola**

Laibu apetīti!

**1. -4. klašu audzēkņiem**

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal	
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.		
<b>1.diena</b>	1357	Vistas gaļas plovs 2	170/30	12,040	13,590	48,470	365,500	
	1356	Marinētu – svaigu gurķu salāti 1	50	0,320	3,080	1,710	35,640	
		Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500	
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,528	
			<b>Kopā</b>	<b>14,160</b>	<b>16,912</b>	<b>74,345</b>	<b>507</b>	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal	
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.		
<b>2.diena</b>	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	
	5.3	Vārīti griķi	130	7,800	2,042	38,442	203,347	
	1322	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	1,820	2,370	1,840	36,880	
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500	
	951	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188	
			<b>Kopā</b>	<b>21,450</b>	<b>23,474</b>	<b>83,330</b>	<b>632</b>	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal	
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.		
<b>4.diena</b>	1281	Vistas gaļas stroganovs 5 ar rīsu pienu (*A 01)	40/60	12,150	16,190	5,980	219,730	
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	150	7,200	2,220	42,600	219,280	
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	70	0,930	3,630	3,480	50,560	
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500	
	365	Svaigu ābolu kompots	150	0,180	0,360	14,390	61,500	
			<b>Kopā</b>	<b>21,660</b>	<b>22,619</b>	<b>77,130</b>	<b>601</b>	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal	
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.		
<b>5.diena</b>	1358	Malta cūkgaļa ar dārzeņiem	25/75	6,700	18,850	6,180	222,880	
	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)	20	1,200	0,219	10,680	49,500	
			<b>Kopā</b>	<b>12,916</b>	<b>25,823</b>	<b>66,589</b>	<b>557</b>	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**  
 PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 3X NEDĒĻĀ-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, pistācijas rieksti un to produkti