

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



ŠIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (23.11.-27.11.2020)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

1. - 4. 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)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
	1344	Tējas dzēriens ar citronu_4	150/3/14	0,560	0,100	14,080	59,460
		Kopā		20,020	27,280	92,330	698
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu_3	220/30	13,480	18,530	62,230	470,170
	782	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem_4	100	1,330	6,180	4,180	78,020
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
	635	Citronu dzēriens_1	150	0,180	0,020	14,700	57,170
		Kopā		16,230	24,930	90,270	649
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	1367	Vistas filejas strēmelītes dārzeņu mērcē (*A 01)(*A 07)	30/120	13,080	14,880	10,070	227,970
	508	Vārīti kartupeļi	150	3,087	0,153	22,867	108,460
	1020	Ķīnas kāpostu un salāti ar āboliem_3	70	1,850	4,270	5,830	70,450
	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		19,527	19,553	61,287	505
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	452	Pikantā kotlete (*A 01)(*A 03)	65+/-5g	9,800	14,790	10,440	214,480
	63	Vārīti griķi	150	9,070	2,380	44,710	236,520
	1365	Krējuma – tomātu mērcē (*A 01)(*A 07)	50	0,870	4,530	2,950	56,170
	962	Biešu – gurķu salāti	50	0,610	3,060	3,690	44,630
	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		21,620	24,960	89,580	670
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1368	Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu (*A 09)	270/30	12,300	19,310	39,080	386,240
	1200	Krējums 20% (*A 07)	20	0,880	4,000	0,600	41,920
	1108	Sarkano kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	0,920	3,620	4,690	55,020
	638	Karkadē dzēriens_1	150	0,600	0,023	13,485	56,528
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
		Kopā		15,940	27,153	67,015	583
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2x NEDĒĻĀ-piens; 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, pistācijās rieksti un to produkti