

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (30.11.-04.12.2020)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
1.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	220/30	13,480	18,530	62,230	470,170
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	70	0,820	3,620	2,760	46,980
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	30	1,860	0,300	13,740	65,100
	639	Citrusu dzēriens_1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
			Kopā	16,376	22,486	96,298	654
		<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
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
2.diena	1338	Vistas šķiņķu kotlete 3 (*A 01)(*A03)	65+/-5g	10,750	12,350	10,820	197,400
	1351	Kartupeļu biezenis 2 (*A 07)	180	3,874	3,679	25,027	152,035
	1204	Burkānu mērce (*A 07)	50	1,060	3,830	2,800	51,030
	1020	Ķīnas kāpostu un salāti ar āboliem 3	70	1,850	4,270	5,830	70,450
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0,110	0,160	15,830	65,210
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
			Kopā	18,884	24,489	69,467	580
		<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
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
3.diena	1373	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē (*A 01) (*A 07)	30/90	9,680	19,690	10,320	259,430
	508	Vārīti kartupeļi	150	3,087	0,153	22,867	108,460
	50	Burkānu salāti	70	0,820	3,560	8,030	70,450
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
	1334	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,110	14,080	59,400
			Kopā	15,387	23,713	64,457	541
		<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
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
4.diena	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem (*A 04) (*A 01)(*A03) (*A 07)	65+/-5g	9,860	9,820	8,530	162,780
	63	Vārīti griķi	150	9,075	2,375	44,708	236,517
	1372	Krējuma mērce (*A 01) (*A 07)	50	0,940	5,540	2,960	65,700
	1028	Biešu – ābolu salāti 3	70	0,840	7,100	7,370	96,710
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
	638	Karkadē dzēriens_1	150	0,600	0,023	13,485	56,549
			Kopā	22,555	25,058	86,213	662
		<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
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
5.diena	1370	Sautēta vistas gaļa karija mērcē ar dārzeņiem (*A 07)	30/90	10,640	20,320	7,380	259,460
	4.3a	Vārīti rīsi	150	5,012	2,618	51,021	247,694
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1,330	5,190	4,980	72,220
	747	Rabarberu – ābolu kompots	150	0,180	0,200	14,400	60,010
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
			Kopā	18,402	28,528	86,941	633
		<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 AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PĀPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens; 3xnedēļā- auglis

Slīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ;*A 02- vējveidīgie 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