

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

**Nedēļas ēdienkarte (30.11.-04.12.2020)**

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!  
5.-9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	320/30	16,410	23,890	90,500	643,620
	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
		<b>Kopā</b>		<b>19,306</b>	<b>27,846</b>	<b>124,568</b>	<b>827</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	1338	Vistas šķiņķu kotlete 3 (*A 01)(*A03)	65+/-5g	10,750	12,350	10,320	197,400
	1351	Kartupeļu biezenis 2 (*A 07)	200	4,304	4,088	27,808	168,928
	1204	Burkānu mērce (*A 07)	100	2,120	7,660	5,600	102,060
	1020	Ķīnas kāpostu un salāti ar āboliem 3	70	1,850	4,270	5,830	70,450
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	200	0,147	0,213	21,107	86,947
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	40	2,480	0,400	18,320	86,800
		<b>Kopā</b>		<b>21,651</b>	<b>28,981</b>	<b>89,485</b>	<b>713</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	1373	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē (*A 01) (*A 07)	30/90	9,680	19,690	10,320	259,430
	508	Vārīti kartupeļi	200	4,116	0,204	30,489	144,613
	50	Burkānu salāti	120	1,404	6,108	13,764	120,756
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	55	3,410	0,550	25,190	119,350
	1334	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,110	14,080	59,400
		<b>Kopā</b>		<b>19,170</b>	<b>26,662</b>	<b>93,843</b>	<b>704</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	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	100	1,200	10,150	10,520	138,170
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	35	2,170	0,350	16,030	75,950
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,031	17,980	75,399
		<b>Kopā</b>		<b>24,045</b>	<b>28,266</b>	<b>100,728</b>	<b>755</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	4.3a	Vārīti rīsi	180	6,019	3,142	61,225	297,233
	1370	Sautēta vistas gaļa karija mērcē ar dārzeņiem (*A 07)	30/90	10,640	20,320	7,380	259,460
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1,330	5,190	4,980	72,220
	747	Rabarberu – ābolu kompots	200	0,240	0,260	19,190	80,020
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	40	2,480	0,400	18,320	86,800
		<b>Kopā</b>		<b>20,709</b>	<b>29,312</b>	<b>111,095</b>	<b>796</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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- vējveidīgie un to produkti;\*A 03- Olas un to produkti \*A 09- Selerijas un to produkti; \*A 10- Sīņepes 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