

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (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.	
1.diena	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
		Kopā		19,306	27,846	124,568	827
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	1338	Vistas sķiņķu kotlete 3 (*A 01)(*A03)	65+/-5g	10,750	12,350	10,820	197,400
	1351	Kartupeļu biezenis 2 ar rīsu pienu	200	4,304	4,088	27,808	168,928
	1228	Burkānu mērce ar Ghee sviestu	100	0,890	10,670	4,410	120,170
	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
		Kopā		20,421	31,999	88,295	731
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	1374	Cūkgaļas gabaliņi rīsu piena mērcē (*A 01)	30/90	8,600	14,760	12,640	219,930
	508	Vārīti kartupeļi	250	5,145	0,255	38,111	180,766
	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
		Kopā		19,119	21,783	103,785	700
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem (*A 04) (*A 01)(*A03)	65+/-5g	9,860	9,820	8,530	162,780
	63	Vārīti griķi	150	9,075	2,375	44,708	236,517
	1375	Rīsu piena mērce (*A 01)	50	0,480	3,400	8,020	64,880
	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
		Kopā		23,585	26,126	105,788	754
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	4.3a	Vārīti rīsi	180	6,019	3,142	61,225	297,233
	1376	Sautēta vistas gaļa rīsu piena - karija mērcē ar dārzeņiem	30/90	12,040	18,170	12,290	266,320
	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
		Kopā		22,109	27,162	116,005	803
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 3X NEDEĻĀ-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- 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- Lupiņa un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti