

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (07.12.-11.12.2020)**Rīgas 49.vidusskola**Labu apetīti!**1. -4. klašu audzēkņiem**

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
1.diena	872	Boloņas merce 2	120	9,940	11,550	10,690	187,270
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	150	7,200	2,220	42,600	219,280
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	70	0,900	4,320	3,940	59,100
		Saldskābmaize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,491
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,549
		Kopā		19,840	18,332	81,395	572
		<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	1239	Viltotais zaķis no vistas gaļas (*A 01)(*A 03)	70+/-5g	15,580	10,890	5,110	181,150
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	50	0,560	5,010	9,740	86,860
	63	Vārīti griķi	130	7,861	2,063	38,749	204,984
	1020	Kīnas kāpostu 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
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0,560	0,110	8,150	35,810
		Kopā		27.651	22.543	76.739	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.	
3.diena	1353	Cūkgaļas gulašs 4 (*A 01)(*A 07)	25/75	7,880	15,920	6,670	202,350
	1351	Kartupeļu biezenis 2 (*A 07)	180	3,874	3,679	25,027	152,035
	1079	Vitamīnu salāti 2	70	0,760	4,300	4,300	59,550
	1014	Rabarberu- zemeņu kompots	200	0,187	0,027	18,573	75,173
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
		Kopā		13,941	24,126	63,730	533
		<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	1355	Cepta vistas fileja 4 (*A 01)(*A 07)(*A 03)	60+/-5g	13,600	18,790	5,210	243,220
	4.3a	Vārīti rīsi	150	5,012	2,618	51,021	247,694
	1352	Piena mērce ar dārzeņiem 1 (*A 01)(*A 07)	50	1,020	2,360	3,650	40,660
	1143	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu 2	70	0,910	3,660	4,890	59,220
	513	Melnā tēja ar cukuru	150/10	0,390	0,080	9,990	42,200
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
		Kopā		22,172	27,708	83,921	676
		<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	78	Tefteli mērcē (*A 01)(*A 03)	65/40	12,660	20,110	20,240	313,420
	508	Vārīti kartupeļi	150	3,087	0,153	22,867	108,460
	1420	Biešu - burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	0,560	2,600	4,340	43,730
	809	Upeņu dzēriens 1	150	0,300	0,000	22,850	92,570
		Saldskābmaize(*A 01)	15	0,900	0,165	8,010	37,119
		Kopā		17,507	23,028	78,307	595
		<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>

PIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens; 2-3X NEDĒĻĀ - augļi

Slipā 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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, *A 13- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti

Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti