

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (09.03.-13.03.2020)

Pamatskola "Rīdze"

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
1.diena	57	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	200	6,562	7,594	16,801	161,798
		Krējums 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	12.2	Vārīti makaroni ar sieru (*A 01) (*A 07)	100/25	10,664	10,023	28,425	246,548
	782	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 2	60	0,800	3,710	2,510	46,810
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,549
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,400	0,219	10,680	49,500
		Kopā		20,246	22,569	72,051	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	63	Vārīti griķi	100	6,300	1,650	31,122	164,250
	584	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē (*A 01) (*A 07)	30/35	7,880	17,250	4,020	203,710
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	50	0,600	2,590	2,020	33,840
	1263	Žāvētu augļu ķīselis	100	0,700	0,130	28,430	119,430
			Piens 2% (*A 07)	100	3,200	2,000	4,500
		Rudzu maize (*A 01)	15	0,900	0,165	8,010	37,125
		Kopā		19,580	23,785	78,102	607
		<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	925	Skābeņu zupa ar olu un krējumu 20% (*A 01) (*A 07) (*A 03)	200/4/5	4,780	6,410	14,520	137,260
	15.3	Kartupeļu biezenis (*A 07)	100	2,919	3,167	18,220	113,182
	895	Vistas sķiņķu kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	60+/-5g	10,730	10,080	10,830	176,920
	50	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,584	2,550	5,734	50,335
	745	Ābolu sulas dzēriens 2	150	0,600	0,000	27,890	113,910
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,400	0,219	10,680	49,500
		Kopā		21,013	22,426	87,874	641
		<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	1024	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 (*A 04) (*A 09)	150	3,315	5,465	12,383	115,373	
		Krējums 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480	
	308	Cūkgaļas plovš 2	200	11,960	11,350	47,670	341,040	
	908	Ķīnas kāpostu- dārzeņu salāti ar eļļu	50	1,410	1,510	2,150	29,120	
			Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
	639	Citrusu dzēriens 1	180	0,216	0,036	17,568	71,484	
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000	
		Kopā		18,221	19,925	92,831	628	
		<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		Vārīti kartupeļi	110	2,266	0,110	16,771	79,537
	1125	"Kurzemes" strogonovs 4 (*A 01) (*A 07)	30/60	7,890	16,810	4,240	200,460
	821	Biešu – ābolu salāti 2	80	1,040	4,928	7,136	77,056
	1082	Biezpiena krēms ar kanēli (*A 07)	50	5,100	4,780	11,240	108,290
	1083	Rabarberu – ābolu mērce	100	0,150	0,110	12,580	51,860
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,400	0,219	10,680	49,500
		Kopā		17,846	26,957	62,647	567
		<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.
 PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻA-piens;

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- Sineses 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, pistācijas rieksti un to produkti