

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (14.01.-18.01.2019)

Pamatskola "Rīdze"

Labu apetīti!

1.-4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1127	Tomātu zupa ar gaļu 2	200	9,400	16,900	19,000	265,100
	12.2	Vārīti makaroni ar sieru (*A 01) (*A 07)	100/25	10,664	10,023	28,425	246,548
	1138	Svaigu kāpostu – puravu salāti ar eļļu 2	50	0,680	2,600	2,890	37,820
	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		22,744	29,765	74,480	656
		<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	Ogļhidr.	
2.diena	925	Skābeņu zupa ar olu un krējumu (*A 01) (*A 07) (*A 03)	200/4/5	6,410	6,410	14,520	136,430
	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	203,71
	1137	Rutku salāti ar āboliem un eļļu	50	0,550	2,670	4,580	45,220
		Rudzu maize (*A 01)	15	0,900	0,165	8,010	37,125
	745	Ābolu sulas dzēriens 2	150	0,600	0,000	27,890	113,910
		Kopā		21,010	28,145	90,142	701
		<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	Ogļhidr.	
3.diena	891	Vārīti kartupeļi/ brūnā mērce (*A 01) (*A 07)	110/50	2,883	4,260	20,038	132,770
	895	Vistas šķiņķu kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	60+/-5g	10,730	10,080	10,830	176,920
	1133	Ķirbis, sveigs / daiviņas	25	0,280	0,030	2,150	6,150
	50	Burkānu salāti ar eļļu	30	0,350	1,530	3,440	30,200
	1124	Upeņu sulas uzpūtenis (*A 01)	80	1,350	0,120	27,760	117,580
		Piens 2% (*A 07)	180	5,760	3,600	8,100	87,840
	Rudzu maize (*A 01)	20	1,400	0,219	10,680	49,500	
		Kopā		22,753	19,839	82,998	601
		<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	Ogļhidr.	
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 plovcs 2	200	11,960	11,350	47,670	341,040
	3.3	Ķīnas kāpostu –svaigu tomātu salāti ar eļļu	50	1,478	2,802	1,899	38,720
		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
		Kopā		18,089	20,817	87,680	614
		<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	Ogļhidr.	
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	60	0,780	3,696	5,352	57,792
	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		17,586	25,725	60,863	547
		<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 3X NEDĒĻĀ LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI”

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- 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