

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (14.01.-18.01.2019)**Pamatskola "Rīdze"**

Labu apetīti!

5.-9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
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)	120/25	11,627	10,577	34,110	278,128
	1138	Svaigu kāpostu – puravu salāti ar eļļu 2	50	0,680	2,600	2,890	37,820
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,031	17,980	75,399
		Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
		Kopā		24,307	30,437	90,000	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	Oglhidr.	
2.diena	925	Skābeņu zupa ar olu un krējumu (*A 01) (*A 07) (*A 03)	200/4/5	4,780	6,410	14,520	136,430
	63	Vārīti griķi	125	7,875	2,063	38,902	205,313
	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)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
	745	Ābolu sulas dzēriens 2	170	0,680	0,000	31,609	129,098
		Kopā		23,565	28,722	109,651	794
		<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	Oglhidr.	
3.diena	891	Vārīti kartupeļi/brūnā mērce (*A 01) (*A 07)	150/75	4,016	6,375	27,771	188,310
	895	Vistas šķiņķu kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	60+/-5g	10,730	10,080	10,830	176,920
	1133	Ķirbis, svaigs / 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)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
		Kopā		25,486	21,283	106,751	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	Oglhidr.	
4.diena	1024	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 (*A 04) (*A 09)	200	4,420	7,420	16,510	153,830
		Krējums 20% (*A 07)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	308	Cūkgaļas plov 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		20,314	23,937	99,967	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	Oglhidr.	
5.diena		Vārīti kartupeļi	150	3,090	0,150	22,870	108,460
	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)	40	2,400	0,438	21,360	99,000
		Kopā		19,410	25,984	77,642	626
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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- 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- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
 Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti