



# SIA "FRISTAR"

## Piena olbaltumvielu nepanesība ( 14.01.-18.01.2019)

### ēdienkarte

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

**Pamatskola "Rīdze"**

Labu apetīti!

#### 1. – 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	Tomātu zupa ar gaļu 2	200	9,400	16,900	19,000	265,100
	Vārīti makaroni ar maltu ceptu cūkgaļu vai vistas gaļu	120/35	13,967	10,277	34,110	283,721
	Svaigu kāpostu – puravu salāti ar eļļu 2	50	0,680	2,600	2,890	37,820
	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
	<b>Kopā</b>	<b>26,047</b>	<b>30,019</b>	<b>80,165</b>	<b>693</b>	
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	Skābeņu zupa ar olu bez krējuma (*A 01) (*A 03)	200/12	4,203	6,330	14,430	138,510
	Vārīti griķi	140	8,400	2,199	41,399	219,001
	Vārīta gaļa	40	6,325	9,240	1,705	115,280
	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
	Ābolu sulas dzēriens 2	150	0,600	0,000	27,890	113,910
	<b>Kopā</b>	<b>21,878</b>	<b>20,768</b>	<b>106,024</b>	<b>706</b>	
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	Vārīti kartupeļi/ brūnā mērce ( ar rīsu pienu ) (*A 01)	110/50	2,883	4,260	20,038	132,770
	Vistas skīnķu kotlete (*A 01) (*A 03)	60	10,730	10,080	10,830	176,920
	Ķirbis, svaigs / daiviņas	25	0,280	0,030	2,150	6,150
	Burkānu salāti ar eļļu	30	0,350	1,530	3,440	30,200
	Upeņu sulas uzpūtenis (*A 01)	80	1,350	0,120	27,760	117,580
	Rīsu piens	150	0,300	1,800	19,950	97,200
	Rudzu maize (*A 01)	20	1,400	0,290	10,680	49,500
	<b>Kopā</b>	<b>17,293</b>	<b>18,110</b>	<b>94,848</b>	<b>610</b>	
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 bez krējuma (*A 04) (*A 09)	200	4,420	7,420	16,510	153,830
	Cūkgaļas plov 2	200	11,960	11,350	47,670	341,040
	Ķīnas kāpostu –svaigu tomātu salāti ar eļļu	50	1,478	2,802	1,899	38,720
	Rudzu maize (*A 01)	35	2,100	0,384	18,690	86,625
	Citrusu dzēriens 1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
	<b>Kopā</b>	<b>20,174</b>	<b>21,992</b>	<b>102,337</b>	<b>692</b>	
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	Vārīti kartupeļi	110	2,266	0,110	16,771	79,537
	"Kurzemes" strogonovs 4 ar rīsu pienu (*A 01) (*A 07)	30/60	7,890	16,810	4,240	200,460
	Biešu – ābolu salāti 2	60	0,780	3,696	5,352	57,792
	Ar cukuru grauzdētas auzu pārslas (*A 01)	25	2,350	1,325	20,700	104,225
	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
	<b>Kopā</b>	<b>14,836</b>	<b>22,270</b>	<b>70,323</b>	<b>543</b>	
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

**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, pistācijas rieksti un to produkti