

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (22.11.-26.11.2021)

Pamatskola "Rīdze"

Labu apetīti!
1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	872	Bolonas mērcē_2	120	9.940	11.550	10.690	187.270
	1078	Vārīti makaroni_2 (*A 01)	130	6.240	1.924	36.920	190.043
	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	18.880	18.036	75.715	543	
		<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	868	Cūkgaļas kotlete_1 (*A 03)	65+/-5g	9.890	13.810	10.770	206.870
	1287	Saldskābā dārzeņu mērcē	50	0.560	5.010	9.740	86.860
	63	Vārīti griķi	100	6.047	1.587	29.807	157.680
	1020	Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem_3	50	1.321	3.050	4.164	50.321
	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	19.618	23.767	71.791	581	
		<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	1382	Cūkgaļas gulašs_4 ar rīsu pienu (*A 01)	100	7.430	13.870	7.630	185.880
	508	Vārīti kartupeļi	150	3.087	0.153	22.867	108.460
	1079	Vitamīnu salāti_2	100	1.080	6.140	6.150	85.070
	1528	Svaigu ābolu komposts_1	150	0.130	0.270	16.780	70.060
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
		Kopā	12.967	20.633	62.587	493	
		<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	1508	Vistas filejas strēmēlītes dārzeņu mērcē_1 ar rīsu pienu (*A 01)	150	11.840	9.180	13.710	186.260
	4.3a	Vārīti rīsi	100	3.342	1.745	34.014	165.129
	1379	Burkānu - ziedkāpostu salāti ar eļļu_1	70	1.120	4.310	4.150	62.010
	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	17.932	15.515	71.024	499	
		<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	78	Tefteli mērcē ar rīsu pienu (*A 01) (*A 03)	65/40	12.660	20.110	20.240	313.420
	1509	Kartupeļu biezenis ar šķeltajiem zirņiem, ar Ghee sviestu	120	6.232	3.600	19.944	138.312
	1028	Biešu - ābolu salāti_3	50	0.600	5.080	5.260	69.080
	809	Upēņu dzēriens_1	150	0.300	0.000	22.850	92.570
		Saldskābmaize (*A 01)	15	0.900	0.165	8.010	37.119
		Kopā	20.692	28.955	76.304	650	
		<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 AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGLI SKOLAI” 3x NEDĒĻĀ -auglis

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