

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

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

**Pamatskola "Rīdze"**

Labu apetīti!  
5.-9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>1.diena</b>	872	Boloņas mērce 2	145	13,010	13,950	12,910	226,290
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	200	9,600	2,960	56,800	292,373
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	100	1,280	6,150	5,630	84,430
		Saldskābmaize (*A 01)	25	1,500	0,274	13,350	61,864
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,031	17,980	75,399
			<b>Kopā</b>	<b>26.190</b>	<b>23.365</b>	<b>106.670</b>	<b>740</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>2.diena</b>	868	Cūkgaļas kotlete 1 (*A 03)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	1287	Saldskābā dārzenu mērce	50	0,560	5,010	9,740	86,860
	63	Vārīti griķi	150	9,070	2,380	44,710	236,520
	1020	Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem 3	50	1,321	3,050	4,164	50,321
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	40	2,480	0,400	18,320	86,800
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0,560	0,110	8,150	35,810
				<b>23.881</b>	<b>24.760</b>	<b>95.854</b>	<b>703</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>3.diena</b>	1382	Cūkgaļas gulašs 4 ar rīsu pienu (*A 01)	30/90	9,470	19,100	8,010	242,810
	508	Vārīti kartupeļi	240	4,939	0,245	36,587	173,536
	1079	Vitamīnu salāti 2	100	1,080	6,140	6,150	85,070
	1528	Svaigu ābolu komposts 1	200	0,180	0,360	22,370	93,420
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	50	3,100	0,500	22,900	108,500
			<b>Kopā</b>	<b>18.769</b>	<b>26.345</b>	<b>96.017</b>	<b>703</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>4.diena</b>	1508	Vistas filejas strēmēlītes dārzenu mērcē 1 ar rīsu pienu (*A 01)	150	11,840	9,180	13,710	186,260
	4.3	Vārīti rīsi	180	6,019	3,142	61,225	297,233
	1379	Burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu 1	115	1,840	7,081	6,818	101,874
	513	Melnā tēja ar cukuru	180/12	0,468	0,096	11,988	50,640
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	30	1,860	0,300	13,740	65,100
			<b>Kopā</b>	<b>22.027</b>	<b>19.799</b>	<b>107.481</b>	<b>701</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>5.diena</b>	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	150	7,790	4,500	24,930	172,890
	1028	Biešu – ābolu salāti 3	70	0,840	7,112	7,364	96,712
	809	Upenu dzēriens 1	150	0,300	0,000	22,850	92,570
		Saldskābmaize (*A 01)	15	0,900	0,165	8,010	37,119
			<b>Kopā</b>	<b>22.490</b>	<b>31.887</b>	<b>83.394</b>	<b>713</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**  
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 3x NEDEĻĀ -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, pistācijās rieksti un to produkti