

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte ( 22.11.-26.11.2021)

Pamatskola "Rīdze"

Labu apetīti!

1.-4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	872	Boloņas mērce 2	100	8.283	9.625	8.908	156.058
	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
		<b>Kopā</b>		<b>17.223</b>	<b>16.111</b>	<b>73.933</b>	<b>511</b>
		<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.	
<b>2.diena</b>	982	"Viltotais zaķis" (*A 01)(*A 03)	60+/-5g	11.970	13.650	4.380	188.510
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	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
		<b>Kopā</b>		<b>21.698</b>	<b>23.607</b>	<b>65.401</b>	<b>563</b>
		<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.	
<b>3.diena</b>	1353	Cūkgaļas gulašs 4 (*A 01)(*A 07)	25/75	7.880	15.920	6.670	202.350
	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 kompots 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
		<b>Kopā</b>		<b>14.527</b>	<b>22.683</b>	<b>61.627</b>	<b>509</b>
		<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.	
<b>4.diena</b>	1367	Vistas filejas strēmēlītes dārzeņu mērcē 1 (*A 01)(*A 07)	30/120	13.080	14.880	10.070	227.970
	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
		<b>Kopā</b>		<b>19.172</b>	<b>21.215</b>	<b>67.384</b>	<b>505</b>
		<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.	
<b>5.diena</b>	78	Tefteļi mērcē (*A 01)(*A 03)	65/40	12.660	20.110	20.240	313.420
	403	Kartupeļu biezenis ar šķeltajiem zirņiem (*A 07)	150	8.390	3.220	25.810	167.450
	1028	Biešu – ābolu salāti 3	50	0.600	5.080	5.260	69.080
	809	Upeņu 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>22.850</b>	<b>28.575</b>	<b>82.170</b>	<b>680</b>
		<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, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2x NEDĒĻĀ-piens; 3x NEDĒĻĀ -augļi

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