

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIĀ "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte ( 22.11.-26.11.2021)

Pamatskola "Rīdze"

Labu apetīti!  
5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	872	Boloņas mērce 2	120	9.940	11.550	10.690	187.270
	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>23.120</b>	<b>20.965</b>	<b>104.450</b>	<b>701</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	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	65	0.730	6.520	12.640	112.930
	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>Kopā</b>		<b>26.131</b>	<b>26.110</b>	<b>92.364</b>	<b>711</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	1353	Cūkgaļas gulašs 4 (*A 01)(*A 07)	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 kompots 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>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	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
	4.3	Vārīti rīsi	180	6.019	3.142	61.225	297.233
	1379	Burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu 1	80	1.280	4.926	4.743	70.869
	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>22.707</b>	<b>23.344</b>	<b>101.766</b>	<b>712</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	78	Tefteli 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	70	0.840	7.112	7.364	96.712
	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>23.090</b>	<b>30.607</b>	<b>84.274</b>	<b>707</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

**NEPIECIEŠAMĪBAS 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