



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (15.10.-19.10.2018)

A.Pumpura Rīgas 11. pamatskola

Labu apetīti!

5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	3.1	Siera - dārzeņu zupa (*A 07)	200	6.255	8.208	11.776	145.996
	3.2	Vistas gaļas plov	190	12,615	13,218	38,979	325,352
	199	Marinētu gurķu salāti	40	0,250	2,490	2,170	32,040
		Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.030	17,980	75,370
			Kopā	22,920	24,494	97,605	703
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	1120	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem 3 (*A 01) (*A 07)	30/40	8,380	11,150	4,850	154,190
	8.2	Vārīti makaroni (*A 01)	150	7.200	3.218	42.600	228.158
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,700	2,600	2,600	36,700
	955	Rīsu krēms 2 (*A 07)	50	1,650	7,100	16,660	135,570
	562	Ogu ķīselis	100	0,220	0,070	12,640	53,010
			Saldskābmaize (*A 01)	25	1,500	0,274	13,350
	567	Melnā tēja ar citronu un cukuru	150/5/2	0,430	0,080	2,160	11,100
			Kopā	20,080	24,492	94,860	681
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	167	Skābētu kāpostu veģetārā zupa (*A 01) (*A 09)	200	1,310	4,200	4,810	64,860
		Krējums (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	1036	Vistas gaļas stroganovs 4 (*A 07) (*A 01)	30/60	9,110	17,100	5,710	214,590
		Vārīti kartupeļi	150	3,100	0,156	22,940	105,555
	1119	Biešu salāti ar eļļu 2	80	1,120	4,070	8,370	74,560
		Rudzu maize (*A 01)	50	3,300	0,603	29,370	136,125
	954	Ābolu – dzērveņu dzēriens 1	160	0,080	0,080	24,208	97,848
			Kopā	18,240	27,209	95,558	704
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	10.1	Biešu zupa	200	3.029	3.846	15.573	108.989
		ar krējumu (*A 07)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	868	Cūkgaļas kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	5.2	Piena mērce (*A 01) (*A 07)	50	1,129	2,335	4,046	41,714
	5.3	Vārīti griķi	150	9,000	2,356	44,356	250,273
	9.4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (*A 09)	50	0,584	0,320	2,549	15,406
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	951	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
			Kopā	25.452	24.909	100.102	742
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1130	Zupa "Soļanka" 1 (*A 01) (*A 07)	350	13,980	24,450	13,560	331,840
		Krējums 20% (*A 07)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	1128	Biezpiena masa ar rozīnēm (*A 07)	50	5.294	5.294	11.038	112.900
	1083	Rabarberu – ābolu mērce	140	0,210	0,154	17,612	72,604
	56	Grauzamburkāns	50	0,650	0,050	3,600	19,850
		Rudzu maize (*A 01)	60	3,600	0,658	32,040	148,500
			Kopā	24.174	32.606	78.150	707
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
 PĀPILDUS 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, pistācijai rieksti un to produkti