

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (09.03.-13.03.2020)



A.Pumpura Rīgas 11.pamatskola

Labu apetīti!
5.-9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
1.diena	57	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	240	7,874	9,113	20,161	194,158
		Vārīti makaroni ar maltu ceptu cūkgaļu vai vistas gaļu	120/25	11,627	10,577	34,110	278,128
	782	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 2	120	1,600	7,420	5,020	93,620
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,031	17,980	75,399
		Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
		Kopā		23,701	27,470	93,291	716
		<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
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
2.diena	63	Vārīti griķi	140	8,400	2,199	41,399	219,001
		Vārīta gaļa	40	6,325	9,240	1,705	115,280
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	100	1,200	5,180	4,040	67,680
	1124	Upeņu sulas uzpūtenis (*A 01)	80	1,350	0,120	27,760	117,580
		Rīsu piens	150	0,300	1,800	19,950	97,200
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,400	0,439	21,360	99,000
		Kopā		19,975	18,978	116,214	716
		<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
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
3.diena	925	Skābeņu zupa ar olu bez krējuma (*A 01) (*A 03)	200/12	4,203	6,330	14,430	138,510
		Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	150	4,378	4,750	27,330	169,773
	895	Vistas šķiņķu kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	60+/-5g	10,730	10,080	10,830	176,920
	50	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,584	2,550	5,734	50,335
	745	Ābolu sulas dzēriens 2	150	0,600	0,000	27,890	113,910
		Rudzu maize (*A 01)	25	1,750	0,274	13,350	61,875
		Kopā		22,245	23,984	99,564	711
		<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
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
4.diena	1024	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 (*A 04) (*A 09)	250	5,525	9,275	19,388	192,288
	308	Cūkgaļas plov 2	200	11,960	11,350	47,670	341,040
	908	Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti ar eļļu	70	1,974	2,114	3,010	40,768
		Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
	639	Citrusu dzēriens 1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
		Kopā		21,675	23,504	108,556	744
		<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
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
5.diena		Vārīti kartupeļi	200	4,120	0,200	30,490	144,613
	1125	"Kurzemes" strogonovs 4 ar rīsu pienu (*A 01)	30/60	7,890	16,810	4,240	200,460
	821	Biešu – ābolu salāti 2	100	1,300	6,160	8,920	96,320
		Ar cukuru grauzdētas auzu pārslas (*A 01)	25	2,350	1,325	20,700	104,225
	1083	Rabarberu – ābolu mērce	100	0,150	0,110	12,580	51,860
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,400	0,438	21,360	99,000
		Kopā		18,210	25,043	98,290	697
		<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, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

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