



Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "TRISTAR"

Piena olbaltumvielu nepanesība (09.03.-13.03.2020) ēdienkarte

A.Pumpura Rīgas 11.pamatskola

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	200	6,562	7,594	16,801	161,798
	Vārīti makaroni ar maltu ceptu cūkgaļu vai vistas gaļu	100/25	10,664	10,023	28,425	246,548
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 2	60	0,800	3,710	2,510	46,810
	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,549
	Rudzu maize (*A 01)	20	1,400	0,219	10,680	49,500
	Kopā		20,026	21,569	71,901	561
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Vārīti griķi	140	8,400	2,199	41,399	219,001
	Vārīta gaļa	40	6,325	9,240	1,705	115,280
	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	50	0,600	2,590	2,020	33,840
	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)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
	Kopā		18,775	16,278	108,854	657
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	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 (*A 07)	100	2,919	3,167	18,220	113,182
	Vistas šķiņķu kotlete (*A 01) (*A 03)	60	10,730	10,080	10,830	176,920
	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,584	2,550	5,734	50,335
	Rudzu maize (*A 01)	20	1,400	0,290	10,680	49,500
	Ābolu sulas dzēriens 2	150	0,600	0,000	27,890	113,910
	Kopā		20,436	22,417	87,784	642
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 bez krējuma (*A 04) (*A 09)	200	4,420	7,420	16,510	153,830
	Cūkgaļas plov 2	200	11,960	11,350	47,670	341,040
	Ķīnas kāpostu- dārzeņu salāti ar eļļu	50	1,410	1,510	2,150	29,120
	Rudzu maize (*A 01)	35	2,100	0,384	18,690	86,625
	Citrusu dzēriens 1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
	Kopā		20,306	21,100	107,488	706
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Vārīti kartupeļi	110	2,266	0,110	16,771	79,537
	"Kurzemes" strogonovs 4 ar rīsu pienu (*A 01) (*A 07)	30/60	7,890	16,810	4,240	200,460
	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
	Rabarberu – ābolu mērce	100	0,150	0,110	12,580	51,860
	Rudzu maize (*A 01)	20	1,400	0,219	10,680	49,500
	Kopā		15,356	24,734	73,891	582
	<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>

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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, pistācijas rieksti un to produkti