

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (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	Oghidr.	
1.diena	57	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	240	7,874	9,113	20,161	194,158
		Krējums 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	12.2	Vārīti makaroni ar sieru (*A 01) (*A 07)	120/25	11,627	10,577	34,110	278,128
	782	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 2	60	0,800	3,710	2,510	46,810
	638	Karkadē dzēriens_1	200	0,800	0,031	17,980	75,399
		Rudzu maize (*A 01)	45	2,700	0,493	24,030	111,375
		Kopā		24,021	24,924	98,941	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	Oghidr.	
2.diena	63	Vārīti griķi	150	9,450	2,480	46,580	246,380
	584	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē (*A 01) (*A 07)	30/35	7,880	17,250	4,020	203,710
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	50	0,600	2,590	2,020	33,840
	1124	Ļeņču sulas uzpūtenis (*A 01)	80	1,350	0,120	27,760	117,580
			Piens 2% (*A 07)	100	3,200	2,000	4,500
		Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
		Kopā		24,280	24,769	100,900	724
		<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	Oghidr.	
3.diena	925	Skābeņu zupa ar olu un krējumu 20% (*A 01) (*A 07) (*A 03)	200/4/5	4,780	6,410	14,520	137,260
	15.3	Kartupeļu biezenis (*A 07)	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		22,822	24,064	99,654	710
		<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	Oghidr.		
4.diena	1024	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 (*A 04) (*A 09)	200	4,420	7,420	16,510	153,830	
		Krējums 20% (*A 07)	10	0,440	2,000	0,300	20,960	
	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		21,010	23,649	105,978	726	
		<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	Oghidr.	
5.diena		Vārīti kartupeļi	200	4,120	0,200	30,490	144,613
	1125	"Kurzemes" strogonovs_4 (*A 01) (*A 07)	30/60	7,890	16,810	4,240	200,460
	821	Biešu – ābolu salāti 2	100	1,300	6,160	8,920	96,320
	1082	Biezpiena krēms ar kanēli (*A 07)	50	5,100	4,780	11,240	108,290
	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		20,960	28,498	88,830	701
		<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, VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens;

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