

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (09.03.-13.03.2020)

A.Pumpura Rīgas 11.pamatskola

Labu apetīti!

1. - 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>1.diena</b>	57	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	200	6,562	7,594	16,801	161,798
		Krējums 20% (*A 07)	5	0.220	1.000	0.150	10,480
	12.2	Vārīti makaroni ar sieru (*A 01) (*A 07)	100/25	10,664	10,023	28,425	246,548
	782	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 2	60	0,800	3,710	2,510	46,810
	638	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
		<b>Kopā</b>		<b>20,246</b>	<b>22,569</b>	<b>72,051</b>	<b>572</b>
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>2.diena</b>	63	Vārīti griķi	100	6.300	1.650	31.122	164,250
	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	Upeņu sulas uzpūtenis (*A 01)	80	1,350	0,120	27,760	117,580
		Piens 2% (*A 07)	100	3,200	2,000	4,500	48,800
		Rudzu maize (*A 01)	15	0.900	0.165	8.010	37,125
		<b>Kopā</b>		<b>20,230</b>	<b>21,775</b>	<b>77,432</b>	<b>604</b>
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>3.diena</b>	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)	100	2.919	3.167	18.220	113,182
	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)	20	1.400	0.219	10.680	49,500
		<b>Kopā</b>		<b>21,013</b>	<b>22,426</b>	<b>87,874</b>	<b>641</b>
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>4.diena</b>	1024	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 (*A 04) (*A 09)	150	3.315	5.465	12.383	115,373
		Krējums 20% (*A 07)	5	0.220	1.000	0.150	10,480
	308	Cūkgaļas plov 2	200	11.960	11.350	47.670	341,040
	908	Ķīnas kāpostu- dārzeņu salāti ar eļļu	50	1,410	1,510	2,150	29,120
		Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
		Citrusu dzēriens 1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
		Auglis	50	0.200	0.400	4.900	24,000
		<b>Kopā</b>		<b>18,221</b>	<b>19,925</b>	<b>92,831</b>	<b>628</b>
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>5.diena</b>		Vārīti kartupeļi	110	2,266	0,110	16,771	79,537
	1125	"Kurzemes" strogonovs_4 (*A 01) (*A 07)	30/60	7,890	16,810	4,240	200,460
	821	Biešu – ābolu salāti 2	80	1,040	4,928	7,136	77,056
	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)	20	1.400	0.219	10.680	49,500
		<b>Kopā</b>		<b>17,846</b>	<b>26,957</b>	<b>62,647</b>	<b>567</b>
		<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, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

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

Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI

\*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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, \*A 13- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti

Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti