

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (12.10.-16.10.2020)

A.Pumpura Rīgas 11.pamatskola



Labu apetīti!
5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1357	Vistas gaļas plovcs 2	230/35	14,970	17,290	65,570	479,380
	1356	Marinētu – svaigu gurķu salāti 1	100	0,620	6,160	3,420	71,280
		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	19,410	24,028	113,670	750
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	868	Cūkgaļas kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	50	0,560	5,010	9,740	86,860
	63	Vārīti griķi	150	9,070	2,380	44,710	236,520
	1322	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	2,550	3,310	2,580	51,630
		Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
	951	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
			Kopā	24,050	24,862	95,648	704
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	1281	Vistas gaļas stroganovs 5 ar rīsu pienu (*A 01)	40/60	12,150	16,190	5,980	219,730
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	200	9,600	2,960	56,800	292,373
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	70	0,930	3,630	3,480	50,560
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,640	0,482	23,496	108,900
	365	Svaigu ābolu komposts	150	0,180	0,360	14,390	61,500
			Kopā	25,500	23,622	104,146	733
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	1358	Malta cūkgaļa ar dārzeņiem	35/105	9,380	26,390	8,650	312,030
	508	Vārīti kartupeļi	200	4,116	0,204	30,489	144,463
	1118	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	70	0,790	6,390	3,410	74,740
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0,110	0,160	15,830	65,210
		Rudzu maize (*A 01)	55	3,630	0,663	32,307	149,738
			Kopā	18,026	33,807	90,766	746
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1378	Vistas šķiņķa karbonāde 1 (*A 01) (*A 03)	75+/-5g	15,260	19,050	5,870	255,510
	1383	Dārzeņu ragu 5 (*A 01) (*A 09)	250	4,225	12,225	25,963	237,488
	1384	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	50	0,680	0,800	3,030	22,170
		Saldskābmaize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	200/4/19	0,740	0,140	19,100	80,600
			Kopā	23,905	32,763	80,663	720
		<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, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

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

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