

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SLA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (11.10.-15.10.2021)

Rīgas 7.pamatskola (Jaunciema iela 4, Šķērslīnija 4)

Labu apetīti!

1. - 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1401	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem sarkanajā mērcē (*A 01) (*A 09)	250	14.960	17.930	55.330	444.790
	1150	Kāpostu – burkānu salāti 3	70	0.900	3.620	4.260	54.130
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
	1344	Tējas dzēriens ar citronu_4	150/3/14	0.560	0.100	14.080	59.460
		Kopā		17.660	21.850	82.830	602
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	250	13.480	18.530	62.230	470.170
	1531	Kolrābju salāti ar eļļas mērci	60	0.660	3.740	4.210	51.730
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
	635	Citronu dzēriens_1	150	0.180	0.020	14.700	57.170
		Kopā		15.560	22.490	90.300	623
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	1529	Cūkgaļas gulašs 6 (*A 01) (*A 07)	150	9.360	19.820	10.660	259.850
	508	Vārīti kartupeļi	225	4.631	0.230	34.301	162.690
	1322	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	2.180	2.840	2.210	44.250
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
	1528	Svaigu ābolu kompots 1	150	0.140	0.270	16.780	70.070
		Kopā		17.551	23.360	73.111	580
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	452	Pikantā kotlete (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9.800	14.790	10.440	214.480
	63	Vārīti griķi	120	7.256	1.904	35.768	189.216
	1365	Krējuma – tomātu mērce (*A 01) (*A 07)	50	0.870	4.530	2.950	56.170
	962	Biešu – gurķu salāti	50	0.610	3.060	3.690	44.630
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0.600	0.023	13.485	56.528
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
		Kopā		20.376	24.507	75.493	604
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1530	Maltās gaļas mērce ar šampinjoniem 2 (*A 01) (*A 07)	145	8.660	19.790	6.670	239.560
	4.3a	Vārīti rīsi	120	4.010	2.094	40.817	198.155
	1402	Kāļu salāti ar āboliem un eļļu	50	0.443	2.686	4.564	44.421
	992	Zemeņu kompots 2	175	0.030	0.000	18.630	74.600
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
		Kopā		14.383	24.770	79.841	600
		<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>

NEPIECESAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAJ PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens; 3X NEDĒĻĀ-augļi

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., 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