



Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

## SIA "FRISTAR"

# Nedēļas ēdienkarte (14.12.-18.12.2020)

Rīgas 72.vidusskola

Labu apetīti!

### 1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1357	Vistas gaļas plovs_2	170/30	12,040	13,590	48,470	365,500
	1356	Marinētu – svaigu gurķu salāti_1	50	0,320	3,080	1,710	35,640
		Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	638	Karkadē dzēriens_1	150	0,600	0,023	13,485	56,528
			<b>Kopā</b>	<b>14,160</b>	<b>16,912</b>	<b>74,345</b>	<b>507</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	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	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
	5.3	Vārīti griķi	130	7,800	2,042	38,442	203,347
	1322	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	1,820	2,370	1,840	36,880
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	951	Citronu dzēriens_2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
			<b>Kopā</b>	<b>21,450</b>	<b>23,474</b>	<b>83,330</b>	<b>632</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	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	1281	Vistas gaļas stroganovs_5 (*A 07) (*A 01)	40/60	12,150	16,190	5,980	219,730
	1078	Vārīti makaroni_2 (*A 01)	150	7,200	2,220	42,600	219,280
	1013	Burkānu – balto redīsu salāti ar eļļu_4	70	0,810	3,560	4,220	54,320
		Rudzu maize (*A 01)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
	365	Svaigu ābolu kompots	150	0,180	0,360	14,390	61,500
			<b>Kopā</b>	<b>21,540</b>	<b>22,549</b>	<b>77,870</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	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	1358	Malta cūkgaļa ar dārzeņiem	25/75	6,700	18,850	6,180	222,880
	508	Vārīti kartupeļi	200	4,116	0,204	30,489	144,463
	1118	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu_2	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)	20	1,200	0,219	10,680	49,500
			<b>Kopā</b>	<b>12,916</b>	<b>25,823</b>	<b>66,589</b>	<b>557</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	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	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)	180	3,380	8,800	20,770	170,990
	1384	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem_4	50	0,680	0,800	3,030	22,170
		Saldskābmaize (*A 01)	25	1,500	0,274	13,350	61,875
	1344	Tējas dzēriens ar citronu_4	150/3/14	0,560	0,100	14,080	59,460
			<b>Kopā</b>	<b>21,380</b>	<b>29,024</b>	<b>57,100</b>	<b>570</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, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**  
 PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-pien; 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