

Saskaņots.....

Saskaņots.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte

(04.10.-08.10.2021)
Rīgas 84.vidusskola

Labu apetīti!
10. -12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu_3	320/30	16.410	23.890	90.500	643.620
	1013	Burkānu – balto redīsu salāti ar eļļu_4	70	0.810	3.560	4.220	54.320
		Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	40	2.400	0.438	21.360	99.000
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.030	17,980	75,370
		Kopā		20.420	27.918	134.060	872
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980

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	65	0,730	6,520	12,640	112,930
	63	Vārīti griķi	200	12,093	3,173	59,613	315,360
	1322	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	2,550	3,310	2,580	51,630
		Rudzu maize (*A 01)	35	2,100	0,384	18,690	86,625
	951	Citronu dzēriens 2	200	0,240	0,030	15,770	64,250
		Kopā		27.603	27.227	120.063	839
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	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)	200	9,600	2,960	56,800	292,373
	1143	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu_2	70	0,910	3,660	4,890	59,220
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,640	0,482	23,496	108,900
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	200	6,000	4,000	9,000	96,000
	365	Svaigu ābolu komposts	150	0,180	0,360	14,390	61,500
		Kopā		31.480	27.652	114.556	838
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980

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	250	5,150	0,260	38,110	180,760
	1118	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu_2	70	0,790	6,390	3,410	74,740
		Rudzu maize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
	1245	Dažādu augļu dzēriens_1	150	0,110	0,160	15,830	65,210
		Piens 2% (*A 07)	200	6,400	4,000	9,000	97,600
		Kopā		24.830	37.748	101.700	854
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1521	Vistas gaļas kotlete_2 (*A 03)	65+/-5g	10,880	15,530	3,160	194,570
	1383	Dārzeņu ragu_5 (*A 01) (*A 09)	350	5,915	17,115	36,348	332,483
	1520	Skābā krējuma mērce ar dārzeņiem_1 (*A 01) (*A 07)	40	0,970	4,040	2,740	51,820
	1384	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem_4	50	0,680	0,800	3,030	22,170
		Saldskābmaize (*A 01)	55	3,300	0,602	29,370	136,125
	1344	Tējas dzēriens ar citronu_4	200/4/19	0,740	0,140	19,100	80,600
		Kopā		22.485	38.227	93.748	818
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

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