

Saskaņots.....

Saskaņots.....

**( 04.10.-08.10.2021 )****Rīgas 84.vidusskola**

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1436	Rīsi ar dārzeņiem	300	6.450	8.340	51.150	310.185
	1455	Cepta ola (*A 03)	120	15.240	21.800	0.840	278.420
	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
		<b>Kopā</b>		<b>25.700</b>	<b>34.168</b>	<b>95.550</b>	<b>817</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20 - 37</b>	<b>27 - 38</b>	<b>90 - 147</b>	<b>800 - 980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	1297	Burkānu kotlete (*A 01) (*A 07) (*A 03)	100	7.730	15.520	16.620	236.900
	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	Kīnas 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
		<b>Kopā</b>		<b>25.443</b>	<b>28.937</b>	<b>125.913</b>	<b>869</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20 - 37</b>	<b>27 - 38</b>	<b>90 - 147</b>	<b>800 - 980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	1454	Makaronu un dārzeņu saņemums (*A 01) (*A 03) (*A 07)	250	19.890	17.670	39.400	398.400
	1200	Krējums, skābais 20%	40	1.760	8.000	1.200	83.840
	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
		Auglis	100	0.400	0.800	9.800	48.000
		<b>Kopā</b>		<b>31.600</b>	<b>34.612</b>	<b>87.786</b>	<b>794.360</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20 - 37</b>	<b>27 - 38</b>	<b>90 - 147</b>	<b>800 - 980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	1274	Kāpostu kotletes (*A 01) (*A 03)	120	7.390	12.440	15.720	206.080
	1352	Piena mērce ar dārzeņiem 1 (*A 01) (*A 07)	50	1.020	2.360	3.650	40.660
	508	Vārīti kartupeļi	250	5.150	0.260	38.110	180.760
	1118	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu 2	100	1.129	9.129	4.871	106.771
		Rudzu maize (*A 01)	50	3.000	0.548	26.700	123.750
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	200	6.000	4.000	9.000	96.000
		<b>Kopā</b>		<b>23.689</b>	<b>28.737</b>	<b>98.051</b>	<b>754.021</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20 - 37</b>	<b>27 - 38</b>	<b>90 - 147</b>	<b>800 - 980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	1190	Siera karbonāde (*A 01) (*A 07) (*A 03)	40	8.710	14.520	2.770	176.630
	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
		<b>Kopā</b>		<b>20.315</b>	<b>37.217</b>	<b>93.358</b>	<b>800</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20 - 37</b>	<b>27 - 38</b>	<b>90 - 147</b>	<b>800 - 980</b>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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