

Saskaņots.....

Saskaņots.....



SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (Veģetārā) (04.10.-08.10.2021)

Rīgas 84.vidusskola

Labu apetīti!

## 1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1436	Rīsi ar dārzeņiem	200	4.300	5.560	34.100	206.790
	1455	Cepta ola (*A 03)	60	7.620	10.900	0.420	139.210
	1013	Burkānu – balto redīsu salāti ar eļļu 4	50	0.579	2.543	3.014	38.800
		Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	25	1.500	0.274	13.350	61.875
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0.600	0.023	13.485	56.528
			<b>Kopā</b>	<b>14.599</b>	<b>19.300</b>	<b>64.369</b>	<b>504</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</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	50	0.560	5.010	9.740	86.860
	5.3	Vārīti griķi	130	7.800	2.042	38.442	203.347
	1322	Kīnas 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
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	220	6.600	4.400	9.900	105.600
			<b>Kopā</b>	<b>25.710</b>	<b>29.561</b>	<b>87.222</b>	<b>719</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</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%	20	0.880	4.000	0.600	41.920
	1143	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu 2	70	0.910	3.660	4.890	59.220
		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>23.060</b>	<b>25.909</b>	<b>69.960</b>	<b>610</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</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	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
		Rudzu maize (*A 01)	20	1.200	0.219	10.680	49.500
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0.110	0.160	15.830	65.210
			<b>Kopā</b>	<b>14.626</b>	<b>21.773</b>	<b>79.779</b>	<b>581</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</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)	180	3.380	8.800	20.770	170.990
	1520	Skābā krējuma mērce ar dārzeņiem 1 (*A 01) (*A 07)	30	0.720	3.040	2.050	38.870
	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>15.550</b>	<b>27.534</b>	<b>56.050</b>	<b>530</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU, VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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