

Saskaņots.....

Saskaņots.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte

(06.09.-10.09.2021)

Rīgas 84.vidusskola

Labu apetīti!
10. -12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1357	Vistas gaļas plovcs_2	360/40	17,010	20,620	74,120	543,080
	1356	Marinētu – svaigu gurķu salāti_1	100	0,620	6,160	3,420	71,280
		Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	55	3,300	0,602	29,370	136,125
	638	Karkadē dzēriens_1	200	0,800	0,030	17,980	75,370
		Kopā		21,730	27,412	124,890	826
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20 - 37</i>	<i>27 - 38</i>	<i>90 - 147</i>	<i>800 - 980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	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
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	220	6,600	4,400	9,900	105,600
		Kopā		33,963	31,597	114,193	880
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20 - 37</i>	<i>27 - 38</i>	<i>90 - 147</i>	<i>800 - 980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	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)	250	12,000	3,700	71,000	365,466
	1013	Burkānu – balto redīsu salāti ar eļļu_4	70	0,810	3,560	4,220	54,320
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,640	0,482	23,496	108,900
	365	Svaigu ābolu komposts	150	0,180	0,360	14,390	61,500
		Kopā		27,780	24,292	119,086	810
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20 - 37</i>	<i>27 - 38</i>	<i>90 - 147</i>	<i>800 - 980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	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)	55	3,630	0,663	32,307	149,738
	1344	Tējas dzēriens ar citronu_4	200/4/19	0,740	0,140	19,100	80,600
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
		Kopā		19,890	34,243	106,477	822
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20 - 37</i>	<i>27 - 38</i>	<i>90 - 147</i>	<i>800 - 980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1378	Vistas šķiņķa karbonāde (*A 01) (*A 03)	75+/-5g	15,260	19,050	5,870	255,510
	1383	Dārzeņu ragu_5 (*A 01) (*A 09)	350	5,915	17,115	36,348	332,483
	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
	1245	Dažādu augļu dzēriens_1	170	0,125	0,181	17,941	73,905
		Kopā		25,280	37,748	92,559	821
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20 - 37</i>	<i>27 - 38</i>	<i>90 - 147</i>	<i>800 - 980</i>

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- Lupiņa un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti