

Saskaņots.....

Saskaņots.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Veģetārā) (06.09.-10.09.2021)

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	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
	1356	Marinētu – svaigu gurķu salāti 1	50	0.320	3.080	1.710	35.640
		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
			Kopā	14.340	19.837	63.065	501
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	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
			Kopā	25.710	29.561	87.222	719
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	1454	Makaronu un dārzeņu sacepums (*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
	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 komposts	150	0.180	0.360	14.390	61.500
			Kopā	22.960	25.809	69.290	605
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	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
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0.560	0.100	14.080	59.460
		Auglis	50	0.200	0.400	4.900	24.000
			Kopā	15.276	22.113	82.929	599
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	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
	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
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0,110	0,160	15,830	65,210
			Kopā	14.380	24.554	55.750	497
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU 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