

Saskaņots.....

Saskaņots.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Veģetārā) (06.09.-10.09.2021)

Labu apetīti!

5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1436	Rīsi ar dārzeņiem	300	6.450	8.340	51.150	310.185
	1455	Cepta ola (*A 03)	60	7.620	10.900	0.420	139.210
	1356	Marinētu – svaigu gurķu salāti 1	100	0,620	6,160	3,420	71,280
		Saldskābmaize vai rudzu maize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.030	17.980	75.370
		Kopā		18.490	25.978	99.670	720
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	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
	63	Vārīti griķi	150	9,070	2,380	44,710	236,520
	1322	Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	2,550	3,310	2,580	51,630
		Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	220	6.600	4.400	9.900	105.600
		Kopā		28.310	30.949	99.570	792
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	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
	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		25.280	30.072	82.706	707
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	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)	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		17.886	22.597	109.576	720
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	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)	300	5.070	14.670	31.156	284.986
	1384	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	50	0,680	0,800	3,030	22,170
		Saldskābmaize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	200	0.167	0.213	21.107	86.947
		Kopā		17.585	30.719	81.597	695
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU 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