

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (Veģetārā) (13.09.-17.09.2021)

Labu apetīti!  
10.- 12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1454	Makaronu un dārzeņu sacepums (*A 01) (*A 03) (*A 07)	320	25.440	22.560	50.400	509.920
	1200	Krējums 20% (*A 07)	25	1.100	5.000	0.750	52.400
	1150	Kāpostu – burkānu salāti 3	120	1.543	6.206	7.303	92.794
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	30	1.860	0.300	13.740	65.100
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	200/4/18,5	0.740	0.140	19.100	80.600
		<b>Kopā</b>		<b>30.683</b>	<b>34.206</b>	<b>91.293</b>	<b>801</b>
		<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.	
<b>2.diena</b>	1436	Rīsi ar dārzeņiem	350	7.525	9.730	59.675	361.883
	1455	Cepta ola (*A 03)	60	7.620	10.900	0.420	139.210
	782	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	100	1.330	6.180	4.180	78.020
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	40	2.480	0.400	18.320	86.800
		Jogurts ar ogām (*A 07)	200	6.400	3.000	24.000	148.600
		<b>Kopā</b>		<b>25.355</b>	<b>30.210</b>	<b>106.595</b>	<b>815</b>
		<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.	
<b>3.diena</b>	1169	Omelete ar kabačiem vai cukini (*A 03) (*A 07)	120	10.100	16.100	3.100	198.000
	508	Vārīti kartupeļi	250	5.145	0.255	38.111	180.767
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	50	0.560	5.010	9.740	86.860
	1020	Ķīnas kāpostu un salāti ar āboliem 3	125	3.288	7.613	10.413	125.825
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	60	1.860	0.600	27.480	130.200
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	230	6.900	4.600	10.350	110.400
		<b>Kopā</b>		<b>27.853</b>	<b>34.178</b>	<b>99.194</b>	<b>832</b>
		<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.	
<b>4.diena</b>	356	Biezpiena – kabaču plācenīši (*A 01) (*A 07) (*A 03)	100+/-5g	7.300	8.100	13.600	157.200
	63	Vārīti griķi	200	12.093	3.173	59.613	315.360
	1365	Krējuma – tomātu mērce (*A 01) (*A 07)	75	1.305	6.795	4.425	84.255
	962	Biešu – gurķu salāti	135	1.634	8.249	9.936	120.488
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.030	17.980	75.370
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	40	2.480	0.400	18.320	86.800
		Auglis	50	0.200	0.400	4.900	24.000
		<b>Kopā</b>		<b>25.812</b>	<b>27.147</b>	<b>128.774</b>	<b>864</b>
		<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.	
<b>5.diena</b>	995	Kartupeļu pankūkas (*A 01) (*A 07) (*A 03)	220	8.624	19.085	48.268	405.636
	434	Biezpiens ar krējumu 1 (*A 07)	50/25	9.650	6.550	1.575	103.850
	1402	Kāļu salāti ar āboliem un eļļu	100	0.886	5.371	9.129	88.843
	992	Zemeņu kompots 2	200	0.030	0.000	21.290	85.260
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	55	3.410	0.550	25.190	119.350
		<b>Kopā</b>		<b>22.600</b>	<b>31.556</b>	<b>105.452</b>	<b>803</b>
		<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 VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒL, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

Slipā 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- Lupiņa un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti  
Brazilijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti