

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (20.09.-24.09.2021)

Rīgas 84. vidusskola

Labu apetīti!
10. -12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
1.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	242/33	14.828	20.383	68.453	517.187
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	70	0,820	3,620	2,760	46,980
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	40	2,480	0,400	18,320	86,800
	639	Citrusu dzēriens_1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
		Piens 2% (*A 07)	180	5,760	3,600	8,100	87,840
			Kopā	24.104	28.039	115.201	810
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
2.diena	1341	Kurzemes stroganovs_5 (*A 01) (*A07)	30/90	8.660	19.830	6.860	241.750
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	220	10.560	3.256	62.480	321.618
	606	Ķirbju - burkānu salāti ar eļļu	70	0.790	3.570	5.950	60.520
	1245	Dažādu augļu dzēriens_1	200	0.147	0.213	21.107	86.947
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	45	2.790	0.450	20.610	97.650
			Kopā	22.947	27.319	117.007	809
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
3.diena	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem (*A 04) (*A 01) (*A03) (*A 07)	65+/-5g	9.860	9.820	8.530	162.780
	508	Vārīti kartupeļi	270	5.562	0.281	41.159	195.221
	1372	Krējuma mērce (*A 01) (*A 07)	85	1.598	9.418	5.032	111.690
	1028	Biešu – ābolu salāti 3	100	1.200	10.150	10.520	138.170
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	55	3.410	0.550	25.190	119.350
	638	Karkadē dzēriens_1	200	0.800	0.031	17.980	75.399
			Kopā	22.430	30.250	108.411	803
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
4.diena	1477	"Slinkie" kāpostu tīteņi 2	325	16.467	22.208	60.017	508.950
	1200	Krējums, skābais 20% (*A 07)	30	1.320	6.000	0.900	62.880
	394	Marinēts gurķis	30	0.100	0.090	1.200	6.010
	747	Rabarberu – ābolu kompots	200	0.240	0.260	19.190	80.020
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	55	3.410	0.550	25.190	119.350
		Auglis	50	0.200	0.400	4.900	24.000
			Kopā	21.737	29.508	111.397	801
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
5.diena	1373	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē (*A 01) (*A 07)	30/90	9.680	19.690	10.320	259.430
	63	Vārīti griķi	150	9.450	2.480	46.580	246.380
	50	Burkānu salāti	70	0.820	3.560	8.030	70.450
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	40	2.480	0.400	18.320	86.800
	1334	Tējas dzēriens ar citronu_4	150/3/14	0.560	0.110	14.080	59.400
	Piens 2% (*A 07)	200	6.400	4.000	9.000	97.600	
			Kopā	29.390	30.240	106.330	820
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

Sīpā 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