

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (20.09.-24.09.2021)

Rīgas 84. vidusskola

Labu apetīti!
5.-9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
1.diena	1340	Plovs ar cukgaļu 3	220/30	13.480	18.530	62.230	470.170
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	70	0.820	3.620	2.760	46.980
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	30	1.860	0.300	13.740	65.100
	639	Citrusu dzēriens 1	100	0.120	0.020	9.760	39.713
		Piens 2% (*A 07)	180	5.760	3.600	8.100	87.840
		Kopā		22.040	26.070	96.590	710
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
2.diena	1341	Kurzemes stroganovs_5 (*A 01) (*A 07)	30/90	8.660	19.830	6.860	241.750
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	200	9.600	2.960	56.800	292.380
	606	Ķirbju - burkānu salāti ar eļļu	70	0.790	3.570	5.950	60.520
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0.110	0.160	15.830	65.210
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
		Kopā		20.400	26.720	94.600	703
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
3.diena	508	Vārīti kartupeļi	225	4.630	0.230	34.300	162.690
	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem (*A 04) (*A 01) (*A 03) (*A 07)	65+/-5g	9.860	9.820	8.530	162.780
	1372	Krējuma mērce (*A 01) (*A 07)	60	1.128	6.648	3.552	78.840
	1028	Biešu - ābolu salāti 3	100	1.200	10.150	10.520	138.170
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	40	2.480	0.400	18.320	86.800
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.031	17.980	75.399
		Kopā		20.098	27.279	93.202	705
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
4.diena	1477	"Slinkie" kāpostu tīteņi 2	300	15.200	20.500	55.400	469.800
	1200	Krējums, skābais 20% (*A 07)	20	0.880	4.000	0.600	41.920
	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)	40	2.480	0.400	18.320	86.800
			Auglis	50	0.200	0.400	4.900
		Kopā		19.100	25.650	99.610	709
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
5.diena	1373	Cukgaļas 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)	30	1.860	0.300	13.740	65.100
	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
		Kopā		28.770	30.140	101.660	798
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

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

Slipā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ; *A 02- vēzveidīgie 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