

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (20.09.-24.09.2021)

Rīgas 84. vidusskola

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 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	180	0,216	0,036	17,568	71,484
			Kopā	16.376	22.486	96.298	654
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	1260	Kurzemes stroganovs ar rīsu pienu (*A 01)	30/90	8,000	17,000	7,800	216,600
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	150	7,200	2,220	42,600	219,280
	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	17.340	23.150	81.340	605
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	508	Vārīti kartupeļi	225	4,630	0,230	34,300	162,690
	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem bez piena (*A 04) (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9,860	9,820	8,530	162,780
	1375	Rīsu piena mērce (*A 01)	50	0,480	3,400	8,020	64,880
	1028	Biešu - ābolu salāti 3	70	0,840	7,100	7,370	96,710
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,549
			Kopā	17.650	20.773	80.865	587
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	1477	"Slinkie" kāpostu tīteņi 2	270	13,690	18,430	49,850	422,830
	394	Marinēts gurķis	30	0,100	0,090	1,200	6,010
	747	Rabarberu - ābolu kompots	150	0,180	0,200	14,400	60,010
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1,240	0,200	9,160	43,400
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
			Kopā	15.410	19.320	79.510	556
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1374	Cūkgaļas gabaliņi rīsu piena mērcē (*A 01)	30/90	8,600	14,760	12,640	219,930
	63	Vārīti griķi	200	12,100	3,167	59,611	315,356
	50	Burkānu salāti	100	1,170	5,090	11,470	100,630
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	15	0,930	0,150	6,870	32,550
	1334	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,110	14,080	59,400
			Kopā	23.360	23.277	104.671	727
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU 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- Lupiņa un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti