

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "FRISTAR"

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

Rīgas 84. vidusskola



Labu apetīti!
5.-9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olv.	Tauki	Oghidr.	
1.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	320/30	16,410	23,890	90,500	643,620
	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		19.306	27.846	124.568	827
		<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
				Olv.	Tauki	Oghidr.	
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)	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)	30	1,860	0,300	13,740	65,100
		Kopā		20.360	23.990	100.120	700
		<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
				Olv.	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
	1375	Rīsu piena mērce (*A 01)	60	0,576	4,080	9,624	77,856
	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		19.546	24.711	99.274	704
		<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
				Olv.	Tauki	Oghidr.	
4.diena	1477	"Slinkie" kāpostu tīteņi 2	325	16,467	22,208	60,017	508,950
	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	24,000
		Kopā		19.487	23.323	103.627	706
		<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
				Olv.	Tauki	Oghidr.	
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>		18-36	23-37	79-144	700-960

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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