

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Veģetārā) (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	1486	Veģetārais dārzeņu plov 2 (*A 09)	300	8.060	11.000	69.980	412.700
	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		16.620	18.540	104.340	652
		<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	983	Makaronu sautējums 'Pasta' ar dārzeņiem 1(*A 01) (*A 07)	145/100	8.800	10.600	51.000	337.000
	1455	Cepta ola	60	7.620	10.900	0.420	139.210
	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		18.560	25.430	82.360	645
		<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
	1190	Siera karbonāde (*A 01)(*A03) (*A 07)	40	8.710	14.520	2.770	176.630
	1372	Krējuma mērce (*A 01) (*A 07)	50	0.940	5.540	2.960	65.700
	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		16.960	27.613	70.045	602
		<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	1274	Kāpostu kotletes (*A 01)(*A03) (*A 07)	120	7.390	12.440	15.720	206.080
	1200	Krējums, skābais 20% (*A 07)	20	0.880	4.000	0.600	41.920
	932	Vārīti rīsi_2	150	5.250	0.750	53.550	241.950
	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		15.240	18.080	99.530	623
		<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	1488	Veģetārais griķu - biezpiena sacepums (*A03) (*A 07)	200	16.200	11.300	35.000	307.200
	1200	Krējums, skābais 20% (*A 07)	20	0.880	4.000	0.600	41.920
	50	Burkānu salāti	70	0.820	3.560	8.030	70.450
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	15	0.930	0.150	6.870	32.550
	1334	Tējas dzēriens ar citronu_4	100/2/9	0.373	0.073	9.387	39.600
		Piens 2% (*A 07)	200	6.400	4.000	9.000	97.600
		Kopā		25.603	23.083	68.887	589
		<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 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- Lupiņa un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti