



Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (Veģetārā) (20.09.-24.09.2021)

Rīgas 84. vidusskola

Labu apetīti!  
5.-9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1486	Veģetārais dārzeņu plov 2 (*A 09)	350	9.403	12.833	81.643	481.483
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	100	1.171	5.171	3.943	67.114
	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
		<b>Kopā</b>		<b>18.314</b>	<b>21.924</b>	<b>117.186</b>	<b>741</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	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	200	0.147	0.213	21.107	86.947
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	40	2.480	0.400	18.320	86.800
		<b>Kopā</b>		<b>19.838</b>	<b>25.683</b>	<b>96.797</b>	<b>710</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	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)	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
		<b>Kopā</b>		<b>18.948</b>	<b>31.979</b>	<b>87.442</b>	<b>719</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	1274	Kāpostu kotletes (*A 01)(*A03) (*A 07)	120	7.390	12.440	15.720	206.080
	1200	Krējums, skābais 20% (*A 07)	30	1.320	6.000	0.900	62.880
	932	Vārīti rīsi 2	200	7.000	1.000	71.400	322.600
	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
		<b>Kopā</b>		<b>18.730</b>	<b>20.590</b>	<b>131.630</b>	<b>789</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	1488	Veģetārais griķu - biezpiena sacepums (*A03) (*A 07)	300	24.300	16.950	52.500	460.800
	1200	Krējums, skābais 20% (*A 07)	40	1.760	8.000	1.200	83.840
	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	97.600
		<b>Kopā</b>		<b>35.700</b>	<b>32.920</b>	<b>98.550</b>	<b>837</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU, VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**

Slipā 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