

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (27.09.-01.10.2021)

Rīgas 84.vidusskola

Labu apetīti!
1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
1.diena	872	Boloņas mērce 2	120	9.940	11.550	10.690	187.270
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	150	7.200	2.220	42.600	219.280
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	70	0.900	4.320	3.940	59.100
	638	Saldskābmaize (*A 01)	20	1.200	0.219	10.680	49.491
		Karkadē dzēriens 1	150	0.600	0.023	13.485	56.549
		Kopā		19.840	18.332	81.395	572
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
2.diena	982	"Viltotais zaķis" (*A 01)(*A 03)	60+/-5g	11.970	13.650	4.380	188.510
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	50	0.560	5.010	9.740	86.860
	63	Vārīti griķi	130	7.861	2.063	38.749	204.984
	1020	Kīnas kāpostu salāti ar āboliem 3	70	1.850	4.270	5.830	70.450
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0.560	0.110	8.150	35.810
		Kopā		24.041	25.303	76.009	630
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
3.diena	1382	Cūkgaļas gulašs 4 ar rīsu pienu (*A 01)	25/75	7.430	13.870	7.630	185.880
	508	Vārīti kartupeļi	170	3.499	0.173	25.916	122.921
	1079	Vitamīnu salāti 2	100	1.080	6.140	6.150	85.070
	1014	Rabarberu- zemeņu kompots	200	0.187	0.027	18.573	75.173
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
	1411	Piens, rīsu 0,8%	150	0.300	1.200	18.000	84.000
		Kopā		13.736	21.610	85.429	596
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
4.diena	1508	Vistas filejas strēmelītes dārzeņu mērcē 1 ar rīsu pienu (*A 01)	30/120	11.840	9.180	13.710	186.260
	4.3a	Vārīti rīsi	120	4.010	2.094	40.817	198.155
	1379	Burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu 1	70	1.120	4.310	4.150	62.010
	513	Melnā tēja ar cukuru	150/10	0.390	0.080	9.990	42.200
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
	1411	Piens, rīsu 0,8%	200	0.400	1.600	24.000	112.000
		Kopā		19.000	17.464	101.827	644
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
5.diena	78	Tefteli mērcē ar rīsu pienu (*A 01) (*A 03)	65/40	12.660	20.110	20.240	313.420
	1509	Kartupeļu biezenis ar šķeltajiem zirņiem, ar Ghee sviestu	150	7.790	4.500	24.930	172.890
	1119	Biešu salāti ar eļļu 2	100	1.400	5.100	10.460	93.200
	809	Upēņu dzēriens 1	150	0.300	0.000	22.850	92.570
		Saldskābmaize (*A 01)	15	0.900	0.165	8.010	37.119
		Auglis	50	0.200	0.400	4.900	24.000
		Kopā		23.250	30.275	91.390	733
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

PIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

Slipā rakstā norādīti ALERGĒNI

*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