

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

**SIA "FRISTAR"**

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

**Rīgas 84.vidusskola**



Labu apetīti!  
5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	872	Boloņas mērce 2	145	13,010	13,950	12,910	226,290
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	200	9.600	2.960	56.800	292.373
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	100	1,280	6,150	5,630	84,430
	638	Saldskābmaize (*A 01)	25	1,500	0,274	13,350	61,864
		Karkadē dzēriens_1	200	0.800	0.031	17,980	75,399
		<b>Kopā</b>		<b>26.190</b>	<b>23.365</b>	<b>106.670</b>	<b>740</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>	982	"Viltotais zaķis" (*A 01)(*A 03)	60+/-5g	11.970	13.650	4.380	188.510
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	65	0.730	6.520	12.640	112.930
	63	Vārīti griķi	150	9.070	2.380	44.710	236.520
	1020	Kīnas kāpostu salāti ar āboliem 3	70	1.850	4.270	5.830	70.450
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	40	2.480	0.400	18.320	86.800
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0.560	0.110	8.150	35.810
		<b>Kopā</b>		<b>26.660</b>	<b>27.330</b>	<b>94.030</b>	<b>731</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>	1382	Cūkgaļas gulašs 4 ar rīsu pienu (*A 01)	25/75	7.430	13.870	7.630	185.880
	508	Vārīti kartupeļi	200	4.116	0.204	30.489	144.613
	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)	50	3.100	0.500	22.900	108.500
	1411	Piens, rīsu 0,8%	150	0.300	1.200	18.000	84.000
		<b>Kopā</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>	1508	Vistas filejas strēmelītes dārzeņu mērcē 1 ar rīsu pienu (*A 01)	30/120	11.840	9.180	13.710	186.260
	4.3	Vārīti rīsi	180	6.019	3.142	61.225	297.233
	1379	Burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu 1	80	1.280	4.926	4.743	70.869
	513	Melnā tēja ar cukuru	180/12	0.468	0.096	11.988	50.640
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	30	1.860	0.300	13.740	65.100
	1411	Piens, rīsu 0,8%	200	0.400	1.600	24.000	112.000
		<b>Kopā</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>	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	Upeņu 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
		<b>Kopā</b>		<b>23.250</b>	<b>30.275</b>	<b>91.390</b>	<b>733</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, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAJ PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**

*Slīpā 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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, \*A 13- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti  
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti