

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Veģetārā) (27.09.-01.10.2021)

Rīgas 84.vidusskola

Labu apetīti!

1.-4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1455	Cepta ola (*A 03)	60	7.620	10.900	0.420	139.210
	1450	Ziedkāpostu mērce ar dārzeņiem	120	2.600	6.800	6.500	99.500
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	150	7.200	2.220	42.600	219.280
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	100	1.280	6.150	5.630	84.430
		Saldskābmaize (*A 01)	20	1.200	0.219	10.680	49.491
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0.600	0.023	13.485	56.549
		Kopā		20.500	26.312	79.315	649
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	1488	Veģetārais griķu – biežpiena sacepums (*A03) (*A 07)	200	16.200	11.300	35.000	307.200
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	50	0.560	5.010	9.740	86.860
	1020	Ķīnas 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		20.410	20.890	67.880	544
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	995	Kartupeļu pankūkas (*A 01) (*A 07) (*A 03)	150	5.880	13.013	32.910	276.570
	434	Biezpiens ar krējumu 1 (*A 07)	40/20	7.720	5.240	1.260	83.080
	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
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	200	6.000	4.000	9.000	96.000
		Kopā		22.107	28.620	105.473	659
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	1487	Veģetārais rīsu-biezpiena sacepums (*A 01) (*A 07) (*A 03)	250	16.930	12.790	49.370	380.410
	1200	Krējums, skābais 20% (*A 07)	20	0.880	4.000	0.600	41.920
	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
	1220	Piens 2% (*A 07)	200	6.400	4.000	9.000	97.600
		Kopā		26.960	25.380	82.270	668
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	356	Biezpiena- kabaču plācenīši (*A 01) (*A 07) (*A 03)	100	7.300	8.100	13.600	157.200
	1200	Krējums, skābais 20% (*A 07)	20	0.880	4.000	0.600	41.920
	403	Kartupeļu biezenis ar šķeltajiem zirņiem (*A 07)	150	8.390	3.220	25.810	167.450
	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
		Kopā		19.370	20.985	86.230	614
		<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.

Slīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ; *A 02- vēžveidīgie un to produkti; *A 03- Oļas 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