

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Veģetārā) (27.09.-01.10.2021)

Rīgas 84.vidusskola

Labu apetīti!

10. -12. 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)	250	12.000	3.700	71.000	365.466
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	140	1.792	8.610	7.882	118.202
		Saldskābmaize (*A 01)	30	1.800	0.329	16.020	74.237
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.031	17.980	75.399
		Kopā		26.612	30.370	119.802	872
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	1488	Veģetārais griķu - biežpiena sacepums (*A03) (*A 07)	330	26.730	18.645	57.750	506.880
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	65	0.730	6.520	12.640	112.930
	1020	Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem 3	70	1.850	4.270	5.830	70.450
	1339	Rudzu maize 2 (*A 01)	45	2.790	0.450	20.610	97.650
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0.560	0.110	8.150	35.810
		Kopā		32.660	29.995	104.980	824
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	995	Kartupeļu pankūkas (*A 01) (*A 07) (*A 03)	200	7.840	17.350	43.880	368.760
	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)	50	3.100	0.500	22.900	108.500
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	200	6.000	4.000	9.000	96.000
		Kopā		25.927	33.257	101.763	817
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	1487	Veģetārais rīsu-biezpiena sacepums (*A 01) (*A 07) (*A 03)	300	20.316	15.348	59.244	456.492
	1200	Krējums, skābais 20% (*A 07)	30	1.320	6.000	0.900	62.880
	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
		Piens 2% (*A 07)	200	6.400	4.000	9.000	97.600
		Kopā		31.644	30.670	99.615	804
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

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)	40	1.760	8.000	1.200	83.840
	403	Kartupeļu biezenis ar šķeltajiem zirņiem (*A 07)	250	13.984	5.366	43.016	279.084
	1119	Biešu salāti ar eļļu 2	100	1.400	5.100	10.460	93.200
	809	Upeņu dzēriens 1	200	0.400	0.000	30.467	123.427
		Saldskābmaize	40	2.400	0.440	21.360	98.984
		Auglis	50	0.200	0.400	4.900	24.000
		Kopā		27.544	27.406	125.003	860
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		20-37	27-38	90-147	800-980

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI 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 produkti

*A 07- Piens un tā produkti; *A 08- Rieksti, t.i., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti *A 13- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti