

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (Veģetārā) (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>	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)	200	9.600	2.960	56.800	292.373
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	100	1.280	6.150	5.630	84.430
		Saldskābmaize (*A 01)	25	1.500	0.274	13.350	61.864
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.031	17.980	75.399
		<b>Kopā</b>		<b>23.400</b>	<b>27.115</b>	<b>100.680</b>	<b>752.776</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>	1488	Veģetārais griķu – biezpiena sacepums (*A03) (*A 07)	270	21.870	15.255	47.250	414.720
	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)	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>27.490</b>	<b>26.555</b>	<b>92.190</b>	<b>720.710</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>	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
		<b>Kopā</b>		<b>25.927</b>	<b>33.257</b>	<b>101.763</b>	<b>816.583</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>	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	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
		<b>Kopā</b>		<b>27.818</b>	<b>26.112</b>	<b>89.441</b>	<b>706.539</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>	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)	200	11.187	4.293	34.413	223.267
	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)	30	1.800	0.330	16.020	74.238
		Auglis	50	0.200	0.400	4.900	24.000
		<b>Kopā</b>		<b>23.067</b>	<b>22.223</b>	<b>102.843</b>	<b>706.395</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 VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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