

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte ( 11.10.-15.10.2021)

Rīgas 84. vidusskola

Labu apetīti!

10.- 12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>							
	1401	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem sarkanajā mērcē(*A 01)(*A 09)	355	20.880	26.070	77.240	630.600
	1150	Kāpostu – burkānu salāti 3	70	0.900	3.620	4.260	54.130
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	30	1.860	0.300	13.740	65.100
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	200/4/18,5	0.740	0.140	19.100	80.600
		<b>Kopā</b>	<b>24.380</b>	<b>30.130</b>	<b>114.340</b>	<b>830</b>	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20- 37</b>	<b>27- 38</b>	<b>90- 147</b>	<b>800-980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	350	16.410	23.890	90.500	643.620
	1531	Kolrābju salāti ar eļļas mērci	60	0.660	3.740	4.210	51.730
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
	635	Citronu dzēriens 1	150	0.180	0.020	14.700	57.170
	1220	Piens, 2%	200	6.400	4.000	9.000	97.600
		<b>Kopā</b>	<b>26.130</b>	<b>32.050</b>	<b>136.730</b>	<b>937</b>	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20- 37</b>	<b>27- 38</b>	<b>90- 147</b>	<b>800-980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	1529	Cūkgaļas gulašs 6 (*A 01)(*A 07)	30/120	9.360	19.820	10.660	259.850
	508	Vārīti kartupeļi	250	5.145	0.255	38.111	180.767
	1322	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	2.543	3.313	2.578	51.625
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	60	1.860	0.600	27.480	130.200
	1528	Svaigu ābolu komposts 1	200	0.180	0.360	22.370	93.420
	1220	Piens, 2%	200	6.400	4.000	9.000	97.600
		<b>Kopā</b>	<b>25.488</b>	<b>28.348</b>	<b>110.199</b>	<b>814</b>	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20- 37</b>	<b>27- 38</b>	<b>90- 147</b>	<b>800-980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	452	Pikantā kotlete (*A 01)(*A 03)	65+/-5g	9.800	14.790	10.440	214.480
	63	Vārīti griķi	180	10.884	2.856	53.652	283.824
	1365	Krējuma – tomātu mērce (*A 01)(*A 07)	50	0.870	4.530	2.950	56.170
	962	Biešu – gurķu salāti	100	1.210	6.110	7.360	89.250
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.030	17.980	75.370
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	40	2.480	0.400	18.320	86.800
			Auglis	50	0.200	0.400	4.900
		<b>Kopā</b>	<b>26.244</b>	<b>29.116</b>	<b>115.602</b>	<b>830</b>	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20- 37</b>	<b>27- 38</b>	<b>90- 147</b>	<b>800-980</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	1530	Maltās gaļas mērce ar šampinjiem 2 (*A 01)(*A 07)	145	8.660	19.790	6.670	239.560
	4.3a	Vārīti rīsi	200	6.683	3.490	68.028	330.258
	1402	Kāļu salāti ar āboliem un eļļu	100	0.886	5.371	9.129	88.843
	992	Zemeņu komposts 2	200	0.030	0.000	21.290	85.260
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	55	3.410	0.550	25.190	119.350
		<b>Kopā</b>	<b>19.669</b>	<b>29.202</b>	<b>130.306</b>	<b>863</b>	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>20- 37</b>	<b>27- 38</b>	<b>90- 147</b>	<b>800-980</b>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, \*A 13- Lupiņa un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti  
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti