

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (11.10.-15.10.2021)**Rīgas 84. vidusskola**

Labu apetīti!

5.- 9. klašu audzēkņiem

| Pusdienas | TK | Ēdiena nosaukums | Daudzums | Uzturvielas, g | | | Kcal |
|----------------|------|---|-------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | | | Olīv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 1.diena | 1401 | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem sarkanajā mērcē (*A 01) (*A 09) | 305 | 17.890 | 22.500 | 66.170 | 541.650 |
| | 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 | 150/3/14 | 0.560 | 0.100 | 14.080 | 59.460 |
| | | | Kopā | 21.210 | 26.520 | 98.250 | 720 |
| | | <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 |
|----------------|------|---|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | | Olīv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 2.diena | 1340 | Plovs ar cūkgaļu 3 | 300 | 14.940 | 21.210 | 76.360 | 556.900 |
| | 1531 | Kolrābju salāti ar eļļas mērci | 60 | 0.660 | 3.740 | 4.210 | 51.730 |
| | 1339 | Rudzu maize_2 (*A 01) | 40 | 2.480 | 0.400 | 18.320 | 86.800 |
| | 635 | Citronu dzēriens 1 | 150 | 0.180 | 0.020 | 14.700 | 57.170 |
| | | | Kopā | 18.260 | 25.370 | 113.590 | 753 |
| | | <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 |
|----------------|------|---|-------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | | | Olīv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 3.diena | 1529 | Cūkgaļas gulašs 6 (*A 01) (*A 07) | 150 | 9.360 | 19.820 | 10.660 | 259.850 |
| | 508 | Vārīti kartupeļi | 225 | 4.631 | 0.230 | 34.301 | 162.690 |
| | 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 kompots 1 | 200 | 0.180 | 0.360 | 22.370 | 93.420 |
| | | | Kopā | 18.574 | 23.323 | 97.389 | 700 |
| | | <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 |
|----------------|------|---|-------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | | | Olīv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 4.diena | 452 | Pikantā kotlete (*A 01) (*A 03) | 65+/-5g | 9.800 | 14.790 | 10.440 | 214.480 |
| | 63 | Vārīti griķi | 150 | 9.070 | 2.380 | 44.710 | 236.520 |
| | 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 | 150 | 0.600 | 0.023 | 13.485 | 56.528 |
| | 1339 | Rudzu maize_2 (*A 01) | 25 | 1.550 | 0.250 | 11.450 | 54.250 |
| | | | Kopā | 23.100 | 28.083 | 90.395 | 707 |
| | | <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 |
|----------------|------|--|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | | Olīv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 5.diena | 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 | 50 | 0.443 | 2.686 | 4.564 | 44.421 |
| | 992 | Zemeņu kompots 2 | 175 | 0.030 | 0.000 | 18.630 | 74.600 |
| | 1339 | Rudzu maize_2 (*A 01) | 30 | 1.860 | 0.300 | 13.740 | 65.100 |
| | | | Kopā | 17.676 | 26.266 | 111.632 | 754 |
| | | <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, VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TĪK MAINĪTA.
 PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens; 3X NEDĒĻĀ-augļi

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