

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (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 ar rīsu pienu (*A 01)	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
	1262	Tomātu – rīsu piena mērce (*A 01)	50	0.500	5.530	5.440	73.700
	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)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
			Kopā	22.330	29.033	90.595	714
		<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	1533	Maltās gaļas – rīsu piens mērce ar šampinjoniem 2 (*A 01)	145	8.280	18.050	9.970	235.610
	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	17.296	24.526	114.932	749
		<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 AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PĀPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 3X NEDĒĻĀ-augli

Slipā rakstā norādīti ALERGĒNI

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ; *A 02- vēzveidīgie 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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, *A 13- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti