

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (Veģetārā) (11.10.-15.10.2021)

Labu apetīti!  
1. - 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1454	Makaronu un dārzeņu sacepums (*A 01) (*A 03) (*A 07)	200	15.900	14.100	31.500	318.700
	1200	Krējums 20% (*A 07)	20	0.880	4.000	0.600	41.920
	1150	Kāpostu – burkānu salāti 3	70	0.900	3.620	4.260	54.130
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0.560	0.100	14.080	59.460
		<b>Kopā</b>		<b>19.480</b>	<b>22.020</b>	<b>59.600</b>	<b>518</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	1436	Rīsi ar dārzeņiem	200	4.300	5.560	34.100	206.790
	1455	Cepta ola (*A 03)	60	7.620	10.900	0.420	139.210
	1204	Burkānu mērce (*A 07)	30	0.630	2.300	1.680	30.620
	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	
		<b>Kopā</b>		<b>14.630</b>	<b>22.720</b>	<b>64.270</b>	<b>529</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	1169	Omelete ar kabačiem vai cukini (*A 03) (*A 07)	120	10.100	16.100	3.100	198.000
	508	Vārīti kartupeļi	150	3.087	0.153	22.867	108.460
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	30	0.336	3.006	5.844	52.116
	1020	Ķīnas kāpostu un salāti ar āboliem_3	70	1.850	4.270	5.830	70.450
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
	1528	Svaigu ābolu komposts_1	150	0.140	0.270	16.780	70.070
		<b>Kopā</b>		<b>16.753</b>	<b>23.999</b>	<b>63.581</b>	<b>543</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	356	Biezpiena – kabaču plācenīši (*A 01) (*A 07) (*A 03)	100+/-5g	7.300	8.100	13.600	157.200
	63	Vārīti griķi	120	7.256	1.904	35.768	189.216
	1365	Krējuma – tomātu mērce (*A 01) (*A 07)	50	0.870	4.530	2.950	56.170
	962	Biešu – gurķu salāti	50	0.610	3.060	3.690	44.630
	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
		<b>Kopā</b>		<b>17.876</b>	<b>17.817</b>	<b>78.653</b>	<b>546</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.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
	1402	Kāļu salāti ar āboliem un eļļu	70	0.620	3.760	6.390	62.190
	992	Zemeņu komposts_2	175	0.030	0.000	18.630	74.600
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	40	2.480	0.400	18.320	86.800
		<b>Kopā</b>		<b>18.690</b>	<b>26.750</b>	<b>88.480</b>	<b>675</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**  
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens; 3X NEDĒĻĀ-auļi

Slipā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

\*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  
Brazilijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti