

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

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

Labu apetīti!  
10.- 12. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>1.diena</b>	1454	Makaronu un dārzeņu saņemums (*A 01) (*A 03) (*A 07)	320	25.440	22.560	50.400	509.920
	1200	Krējums 20% (*A 07)	25	1.100	5.000	0.750	52.400
	1150	Kāpostu – burkānu salāti 3	120	1.543	6.206	7.303	92.794
	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>30.683</b>	<b>34.206</b>	<b>91.293</b>	<b>801</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20- 37</i>	<i>27- 38</i>	<i>90- 147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>2.diena</b>	1436	Rīsi ar dārzeņiem	300	6.450	8.340	51.150	310.185
	1455	Cepta ola (*A 03)	60	7.620	10.900	0.420	139.210
	1204	Burkānu mērce (*A 07)	50	1.050	3.830	2.800	51.030
	1531	Kolrābju salāti ar eļļas mērci	100	1.100	6.233	7.017	86.217
	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
	1220	Piens, 2%	150	4.800	3.000	6.750	73.200
		<b>Kopā</b>		<b>23.680</b>	<b>32.723</b>	<b>101.157</b>	<b>804</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20- 37</i>	<i>27- 38</i>	<i>90- 147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<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	250	5.145	0.255	38.111	180.767
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	50	0.560	5.010	9.740	86.860
	1322	Kīnas 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
	1220	Piens, 2% (*A 07)	150	4.800	3.000	6.750	73.200
		<b>Kopā</b>		<b>25.188</b>	<b>28.638</b>	<b>110.129</b>	<b>814</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20- 37</i>	<i>27- 38</i>	<i>90- 147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<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	200	12.093	3.173	59.613	315.360
	1365	Krējuma – tomātu mērce (*A 01) (*A 07)	75	1.305	6.795	4.425	84.255
	962	Biešu – gurķu salāti	135	1.634	8.249	9.936	120.488
	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>25.812</b>	<b>27.147</b>	<b>128.774</b>	<b>864</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20- 37</i>	<i>27- 38</i>	<i>90- 147</i>	<i>800-980</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>5.diena</b>	995	Kartupeļu pankūkas (*A 01) (*A 07) (*A 03)	220	8.624	19.085	48.268	405.636
	434	Biezpiens ar krējumu_1 (*A 07)	50/25	9.650	6.550	1.575	103.850
	1402	Kāļu salāti ar āboliem un eļļu	100	0.886	5.371	9.129	88.843
	992	Zemeņu kompots_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>22.600</b>	<b>31.556</b>	<b>105.452</b>	<b>803</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>20- 37</i>	<i>27- 38</i>	<i>90- 147</i>	<i>800-980</i>

NEPIECIESAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

Slīpā 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  
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti