

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

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

Labu apetīti!  
5.- 9. 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)	300	23.850	21.150	47.250	478.050
	1200	Krējums 20% (*A 07)	25	1.100	5.000	0.750	52.400
	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
			<b>Kopā</b>	<b>28.270</b>	<b>30.170</b>	<b>80.080</b>	<b>709</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18 - 36</b>	<b>23 - 37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<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)	30	1.860	0.300	13.740	65.100
	635	Citronu dzēriens 1	150	0.180	0.020	14.700	57.170
			<b>Kopā</b>	<b>18.260</b>	<b>29.623</b>	<b>89.827</b>	<b>709</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18 - 36</b>	<b>23 - 37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

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	200	4.116	0.204	30.489	144.613
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	30	0.336	3.006	5.844	52.116
	1020	Kīnas kāpostu un salāti ar āboliem 3	125	3.288	7.613	10.413	125.825
	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
			<b>Kopā</b>	<b>19.880</b>	<b>27.883</b>	<b>99.696</b>	<b>744</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18 - 36</b>	<b>23 - 37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

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	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	200	0.800	0.030	17.980	75.370
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	40	2.480	0.400	18.320	86.800
			<b>Kopā</b>	<b>21.730</b>	<b>21.550</b>	<b>109.420</b>	<b>702</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18 - 36</b>	<b>23 - 37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

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	100	0.886	5.371	9.129	88.843
	992	Zemeņu kompots 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>18.956</b>	<b>28.361</b>	<b>91.219</b>	<b>702</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18 - 36</b>	<b>23 - 37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

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

### Slipā 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- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti  
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti