



Saskaņots.....

Saskaņots.....

SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (04.10.-08.10.2021)

Rīgas 7. pamatskola (Gailēnu iela 5, Rīga)

Labu apetīti!

Bērniem vecumā no 1-2 gadiem

Ēdienreize	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal		
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.			
1.diena									
Brokastis	9.1B	Prosas biezputra (*A 07)	100	3.693	2.078	15.955	103.771		
		ar ievārījumu	5	0.020	0.015	3.410	13.605		
		Kviešu maize ar tomātiem (*A 01) (*A 07)	10/15	0.965	0.120	5.460	26.780		
		Auglis	50	0.200	0.400	4.900	24.000		
			Kopā	4.878	2.613	29.725	168.156		
Pusdienas	548	Veģetārais borščs	100	0.850	1.390	5.380	38.045		
	1200	ar krējumu 20% (*A 07)	3	0.132	0.600	0.090	6.288		
	6.1P	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	150	8,427	11,356	14,809	195,153		
	1335	Burkānu salāti ar sēklām un eļļu-2	50	0,810	3,080	3,840	48,440		
	115	Ābolu dzērveņu sulas dzēriens	100	0,050	0,000	9,043	36,373		
		Rudzu maize (*A 01)	10	0.610	0.120	4.100	19.920		
			Kopā	10.879	16.546	37.262	344.219		
Launags	B3	Biezpiena plācenīši ar ķirbjiem un āboliem (*A 01) (*A 07) (*A 03)	90	10.710	10.314	9.180	207.994		
	1156	Blenderētas zemenes	20	0.020	0.000	1.887	7.613		
		Piens "Skolas piens" 1,5% (*A 07)	150	4.500	2.250	7.200	67.050		
			Kopā	13.730	11.814	15.867	260.307		
			Kopā – 3 ēdienreizēs			30.987	31.723	85.254	795
			3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172			18- 30	24- 36	81- 120	720-800

Ēdienreize	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal		
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.			
2.diena									
Brokastis	8.1B	Biezputra „Asorti” (*A 01) (*A 07)	100	3.209	1.857	13.685	84.295		
		Rudzu maize (*A 01)	10	0,610	0,120	4,100	19,920		
	944	ar vārītu gaļu 2	15	5,280	5,040	0,030	66,550		
		Tēja ar cukuru	100/5	0.560	0.051	4.996	22.781		
			Kopā	9.659	7.068	22.811	193.546		
Pusdienas	1024	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 (*A 04)	170	3.740	4.250	14.025	109.310		
	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	110/15	6.740	9.260	31.110	235.080		
	1311	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu 2	40	1.360	2.256	1.480	32.032		
		Rudzu maize (*A 01)	10	0.610	0.120	4.100	19.920		
	5.6P	Citronu dzēriens	100	0.093	0.080	3.495	15.070		
			Kopā	12.543	10.166	54.210	411.412		
Launags	1169	Omlete ar kabačiem (*A 07) (*A 03)	80	6.740	10.760	2.060	131.990		
	994	Vārīta biete šķēle/daiviņas	40	0.600	0.040	3.640	17.320		
		Kviešu maize ar klijām (*A 01)	10	1.080	0.990	4.560	31.470		
		Zaļu tēja ar cukuru	100/2,5	0.130	0.015	2.501	10.659		
			Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000	
			Kopā	8.550	11.805	12.761	191.439		
			Kopā – 3 ēdienreizēs			30.752	29.039	89.782	796
			3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172			18- 30	24- 36	81- 120	720-800

Ēdienreize	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena							
Brokastis	1292	5/graudu pārslu biezputra 1 ar ievārījumu (*A 01)(*A 07)	100/5	3,785	4,655	18,200	110,865
		Siers (*A 07)	20	4,600	5,800	0,000	70,600
		Tēja ar cukuru	100/5	0.560	0.051	4.996	22.781
			Kopā	8.945	10.506	23.196	204.246
Pusdienas	9.1P	Vistas gaļas zupa (*A 07)	160	3.699	1.422	10.644	70.167
		ar krējumu 20% (*A 07)	3	0.132	0.600	0.090	6.288
	868	Cūkgaļas kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	50+/-5g	7.608	10.623	8.285	159.131

	9.3P	Kartupeļu biezenis (*A 07)	50	1.091	0.554	6.826	36.646
	9.4P	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.584	0.320	4.047	21.404
	990	Upeņu sulas dzēriens 5 (cukurs 0g)	120	0.324	0.000	9.996	41.280
		Kopā	13.438	13.519	39.888	334.916	
Launags	955	Rīsu krēms 2 (*A 07)	50	1.650	7.107	16.243	135.564
	1417	Sulas mērce 6	50	0.345	0.115	5.970	26.850
	527	Karstā sviestmaize ar biezpienu un sieru (*A 01)(*A 07)	17/26/6	6.170	5.280	8.630	107.180
		Piparmētru tēja bez cukura	100	0.160	0.016	0.000	0.784
		Kopā	8.325	12.518	30.843	270.378	
		Kopā – 3 ēdienreizēs	30.708	36.543	93.927	810	
		3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172	18- 30	24- 36	81- 120	720-800	

Ēdienreize	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena							
Brokastis	6.1L	Biezpiens ar ievārījumu (*A 07)	30/30	5.550	0,210	18.780	99.210
		Kviešu maize ar saulespuķu sēklām vai klijām (*A 01)	10	1,080	0,990	4,560	31,470
		Tēja ar cukuru	100/2.5	0.160	0.016	2.473	10.676
		Grauzamburkāni vai rīvīti burkāni	30	0,300	0,030	1,260	4,530
		Kopā	7.090	1.246	27.073	145.886	
Pusdienas	989	Kartupeļu zupa ar pākšaugiem ar krējumu 20% (*A 07)	100	2.005	2.190	6.855	56.005
		3	0.132	0.600	0.090	6.288	
	878	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (*A 01)(*A 07)	30/40	8.820	21.220	3.890	242.710
	8.3P	Vārīti makaroni (*A 01)	50	2.400	1.073	14.200	76.053
	1143	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu 2	40	0.520	2.091	2.794	33.840
	9.5P	Ābolu sulas dzēriens	100	0.050	0.000	9.043	36.372
		Rudzu maize (*A 01)	10	0.610	0.120	4.100	19.920
		Kopā	14.537	27.294	40.972	471.188	
Launags	454	Rīsu pārslu biezputra (*A 07)	90	2.295	2.907	14.004	91.440
		ar ievārījumu	5	0.025	0.008	2.079	14.709
	827	Saldskābmaize ar vistas gaļas pastēti (*A 01)(*A 07)	10/30	7.290	5.735	6.330	106.226
		Kumelišu tēja bez cukura	100	0,180	0,016	0,000	0,784
		Kopā	9.790	8.666	22.413	213.159	
		Kopā – 3 ēdienreizēs	29.417	37.206	90.458	830	
		3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172	18- 30	24- 36	81- 120	720-800	

Ēdienreize	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena							
Brokastis	337	Piena zupa ar rīsiem (*A 07)	150	3,700	3,950	13,950	106,400
	944	Kliju maize ar vārītu gaļu 2 (*A 01)	10/15	6.138	5.250	5.470	93.605
		Kopā	12.838	9,200	19,420	200,005	
Pusdienas	479	Veģetārā pupiņu zupa 2	100	1.820	1.625	6.100	47.100
	1200	ar krējumu 20% (*A 07)	3	0.132	0.600	0.090	6.288
	1521	Vistas gaļas kotlete 2 (*A 03)	50+/-5g	8.369	11.946	2.431	149.669
	10.2P	Piena mērce (*A 01)(*A 07)	15	0.339	0.701	1.214	12.521
	10.3P	Vārīti griķi	50	2.954	0.774	14.558	77.010
	1224	Seleriju sakņu salāti ar āboliem un eļļu	50	0.530	2.670	3.780	41.570
	1425	Dažādu augļu dzēriens 1	100	0.073	0.107	10.553	43.473
			Rudzu maize (*A 01)	10	0.610	0.120	4.100
		Kopā	14.827	18.543	42.826	397.551	
Launags	6.1B	Vārīti makaroni ar sieru (*A 01)(*A 07)	80/20	8.459	9.290	22.753	208.456
	958	Svaigu kāpostu salāti	30	0.390	1.860	1.240	23.360
		Tēja ar citronu un cukuru	100/5/2	0.595	0.081	2.164	11.765
		Kopā	9.444	11.231	26.157	243.641	
		Kopā – 3 ēdienreizēs	37.109	38.974	88.403	841	
		3 ēdienreizes kopā saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172	18- 30	24- 36	81- 120	720-800	

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti *A 13- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti