

Saskaņots.....

Saskaņots.....



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (04.10.-08.10.2021) Rīgas 7.pamatskola (Jaunciema iela 4, Šķērslīnija 4)

Labu apetīti!  
5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	270/30	14.940	21.210	76.360	556.900
	1013	Burkānu – balto redīsu salāti ar eļļu 4	50	0.579	2.543	3.014	38.800
		Saldskābmaize (*A 01)	30	1.800	0.329	16.020	74.250
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.030	17.980	75.370
			<b>Kopā</b>	<b>18.119</b>	<b>24.112</b>	<b>113.374</b>	<b>745</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>	868	Cūkgaļas kotlete 1 (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	50	0,560	5,010	9,740	86,860
	63	Vārīti griķi	150	9,070	2,380	44,710	236,520
	1322	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	2,550	3,310	2,580	51,630
		Rudzu maize (*A 01)	30	1,800	0,329	16,020	74,250
951	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188	
			<b>Kopā</b>	<b>24.050</b>	<b>24.862</b>	<b>95.648</b>	<b>704</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>	1281	Vistas gaļas stroganovs 5 (*A 07) (*A 01)	40/60	12,150	16,190	5,980	219,730
	1078	Vārīti makaroni 2 (*A 01)	175	8,400	2,590	49,700	255,826
	1143	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu 2	70	0,910	3,660	4,890	59,220
		Rudzu maize (*A 01)	40	2,640	0,482	23,496	108,900
365	Svaigu ābolu komposts	150	0,180	0,360	14,390	61,500	
			<b>Kopā</b>	<b>24.280</b>	<b>23.282</b>	<b>98.456</b>	<b>705</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>	1358	Malta cūkgaļa ar dārzeņiem	35/105	9,380	26,390	8,650	312,030
	508	Vārīti kartupeļi	200	4,116	0,204	30,489	144,463
	1118	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu 2	70	0,790	6,390	3,410	74,740
		Rudzu maize (*A 01)	55	3,630	0,663	32,307	149,738
1245	Dažādu augļu dzēriens 1	170	0,125	0,181	17,941	73,905	
			<b>Kopā</b>	<b>18.041</b>	<b>33.828</b>	<b>92.797</b>	<b>755</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>	1521	Vistas gaļas kotlete 2 (*A 03)	65+/-5g	10.880	15.530	3.160	194.570
	1383	Dārzeņu ragu 5 (*A 01) (*A 09)	250	4,225	12,225	25,963	237,488
	1520	Skābā krējuma mērce ar dārzeņiem 1 (*A 01) (*A 07)	40	0,970	4,040	2,740	51,820
	1384	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	50	0,680	0,800	3,030	22,170
		Saldskābmaize (*A 01)	50	3,000	0,548	26,700	123,750
1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	200/4/19	0,740	0,140	19,100	80,600	
			<b>Kopā</b>	<b>20.495</b>	<b>33.283</b>	<b>80.693</b>	<b>710</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 AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**  
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens; 3X NEDĒĻĀ-augļi

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 produkti

\*A 07- Piens un tā produkti; \*A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti