

Saskaņots.....

Saskaņots.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (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 |
|----------------|------|---|----------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Olbv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 1.diena | 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 |
| | | Kopā | | 18.119 | 24.112 | 113.374 | 745 |
| | | <i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i> | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |

| Pusdienas | TK | Ēdiena nosaukums | Daudzums | Uzturvielas, g | | | Kcal |
|----------------|------|---|----------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | Olbv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 2.diena | 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 |
| | | Kopā | | 24.050 | 24.862 | 95.648 | 704 |
| | | <i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i> | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |

| Pusdienas | TK | Ēdiena nosaukums | Daudzums | Uzturvielas, g | | | Kcal |
|----------------|------|---|----------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Olbv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 3.diena | 1524 | Vistas gaļas stroganovs 5 ar rīsu pienu (*A 01) | 40/60 | 11.520 | 13.310 | 7.330 | 196.690 |
| | 1078 | Vārīti makaroni 2 (*A 01) | 200 | 9.600 | 2.960 | 56.800 | 292.373 |
| | 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 kompots | 150 | 0,180 | 0,360 | 14,390 | 61,500 |
| | | Kopā | | 24.850 | 20.772 | 106.906 | 719 |
| | | <i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i> | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |

| Pusdienas | TK | Ēdiena nosaukums | Daudzums | Uzturvielas, g | | | Kcal |
|----------------|------|---|----------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | Olbv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 4.diena | 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 |
| | | Kopā | | 18.041 | 33.828 | 92.797 | 755 |
| | | <i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i> | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |

| Pusdienas | TK | Ēdiena nosaukums | Daudzums | Uzturvielas, g | | | Kcal |
|----------------|------|---|----------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | Olbv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 5.diena | 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 |
| | 1225 | Rīsu piena mērce ar dārzeņiem (*A 01) | 40 | 0.320 | 0.980 | 3.370 | 23.800 |
| | 1384 | Svaīgu kāpostu salāti ar zaļumiem 4 | 50 | 0.680 | 0.800 | 3.030 | 22.170 |
| | | Saldskābmaize (*A 01) | 55 | 3.300 | 0.603 | 29.370 | 136.125 |
| | 1344 | Tējas dzēriens ar citronu 4 | 200/4/19 | 0.740 | 0.140 | 19.100 | 80.600 |
| | | Kopā | | 20.145 | 30.278 | 83.993 | 694 |
| | | <i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i> | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
 PĀPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 3X NEDĒĻĀ-augļi

Slipā rakstā norādīti ALERGĒNI

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ;*A 02- vējveidīgie 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