

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte ( 11.10.-15.10.2021)

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.	
<b>1.diena</b>	1401	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem sarkanajā mērcē (*A 01) (*A 09)	305	17.890	22.500	66.170	541.650
	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>21.210</b>	<b>26.520</b>	<b>98.250</b>	<b>720</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18 - 36</i>	<i>23 - 37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	300	14.940	21.210	76.360	556.900
	1531	Kolrābju salāti ar eļļas mērci	60	0.660	3.740	4.210	51.730
	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
			<b>Kopā</b>	<b>18.260</b>	<b>25.370</b>	<b>113.590</b>	<b>753</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18 - 36</i>	<i>23 - 37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	1529	Cūkgaļas gulašs 6 (*A 01) (*A 07)	150	9.360	19.820	10.660	259.850
	508	Vārīti kartupeļi	225	4.631	0.230	34.301	162.690
	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 komposts_1	200	0.180	0.360	22.370	93.420
			<b>Kopā</b>	<b>18.574</b>	<b>23.323</b>	<b>97.389</b>	<b>700</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18 - 36</i>	<i>23 - 37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	452	Pikantā kotlete (*A 01) (*A 03)	65+/-5g	9.800	14.790	10.440	214.480
	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	150	0.600	0.023	13.485	56.528
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	25	1.550	0.250	11.450	54.250
			<b>Kopā</b>	<b>23.100</b>	<b>28.083</b>	<b>90.395</b>	<b>707</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18 - 36</i>	<i>23 - 37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	1530	Maltās gaļas mērce ar šampinjiem_2 (*A 01) (*A 07)	145	8.660	19.790	6.670	239.560
	4.3a	Vārīti rīsi	200	6.683	3.490	68.028	330.258
	1402	Kāļu salāti ar āboliem un eļļu	50	0.443	2.686	4.564	44.421
	992	Zemeņu komposts_2	175	0.030	0.000	18.630	74.600
	1339	Rudzu maize_2 (*A 01)	30	1.860	0.300	13.740	65.100
			<b>Kopā</b>	<b>17.676</b>	<b>26.266</b>	<b>111.632</b>	<b>754</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>18 - 36</i>	<i>23 - 37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT 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