



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (15.10.-19.10.2018)

### Bezglutēna

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

1.- 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	Dārzeņu zupa bez kausētā siera (*A 09)	200	6,255	8,208	11,776	145,996
	Vistas gaļas plov	190	12,615	13,218	38,979	325,352
	Marinētu gurķu salāti	40	0,250	2,490	2,170	32,040
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Karkadē dzēriens_1	200	0,800	0,030	17,980	75,370
	<b>Kopā</b>		<b>20,400</b>	<b>24,286</b>	<b>79,105</b>	<b>618</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	Gurķu zupa (bez putrainiem) vai ar rīsiem	200	3,292	3,057	16,604	107,097
	Krējums (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem_3 bez kv.maizes un kv.miltiem (*A 03)	30/40	8,380	11,150	4,850	154,190
	Vārīti bezglutēna makaroni vai vārīti kartupeļi	80	3,840	1,716	22,720	121,684
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,700	2,600	2,600	36,700
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Melnā tēja ar citronu un cukuru	150/5/15	0,430	0,080	15,130	62,970
	<b>Kopā</b>		<b>17,342</b>	<b>19,943</b>	<b>70,254</b>	<b>533</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	Cepta zivs fileja_2 ar bezglutēna miltiem (*A 04) (*A 03)	60	12,360	10,650	3,600	159,390
	Vārīti kartupeļi	100	2,067	0,104	15,293	70,370
	Piena mērce ar bezglutēna miltiem (*A 01) (*A 07)	50	1,130	2,336	4,046	41,714
	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	40	0,519	1,675	1,637	23,703
	Apelsīnu ķīselis	150	0,897	0,177	26,551	111,381
	Piens 2% (*A 07)	100	3,200	2,000	4,500	48,800
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	<b>Kopā</b>		<b>20,653</b>	<b>17,282</b>	<b>63,827</b>	<b>495</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Biešu zupa	200	3,029	3,846	15,573	108,989
	ar krējumu (*A 07)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	Cūkgaļas kotlete_1 bez kv.maizes un kv.miltiem (*A 03)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	Vārīti griķi	100	6,000	1,571	29,571	156,421
	Piena mērce ar bezglut.miltiem vai kartupeļu miltiem (*A 07)	50	1,129	2,335	4,046	41,714
	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (*A 09)	50	0,584	0,320	2,549	15,406
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Citronu dzēriens_2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
	<b>Kopā</b>		<b>21,732</b>	<b>24,245</b>	<b>82,837</b>	<b>638</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	Zupa "Soļanka"_1 (*A 01) (*A 07)	250	10,130	17,480	9,690	237,020
	Krējums 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	Biezpiena deserts (*A 07)	50	4,083	9,750	7,655	134,703
	Žāvētu augļu ķīselis	100	1,028	0,158	30,298	126,726
	Grauzamburkāns	50	0,650	0,050	3,600	19,850
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	30	0,720	0,510	12,300	59,370
		<b>Kopā</b>		<b>16,831</b>	<b>28,948</b>	<b>63,693</b>
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

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

PAPILDUS 3X NEDĒĻĀ LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI”

Slipā 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

\*A 07- Piens un tā produkti; \*A 08- Rieksti, t.i., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti \*A 13- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti