



Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (24.02.-28.02.2020)

Bezglutēna

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

1.- 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
1.diena	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
	Kāpostu – burkānu salāti 3	40	0,515	2,069	2,435	30,937
	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
	Kopā		20.665	23,865	79,370	617
	<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	Oglhidr.	
2.diena	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm 3 bez kv.maizes un kv.miltiem (*A 03)	65+/-5g	9,350	15,490	9,850	216,690
	Sautēti rīsi ar burkāniem un kukurūzu	100	2,360	2,380	20,140	113,790
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	90	1,260	4,680	4,680	66,060
	Biezpiena masa ar rozīnēm (*A 07)	50	5,294	5,294	11,038	112,900
	Rabarberu – ābolu mērce	75	0,110	0,080	9,420	38,890
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0,340	8.200	39.580
	Kopā		18,854	28,264	63,328	588
	<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	Oglhidr.	
3.diena	Skābētu kāpostu veģetārā zupa (*A 01) (*A 09)	250	1,638	5,250	6,013	81,075
	Krējums 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	Vistas gaļas stroganovs 4 (ar kartupeļu vai bezglutēna miltiem) (*A 07)	30/60	9,110	17,100	5,710	214,590
	Vārīti kartupeļi	100	2,067	0,104	15,293	70,370
	Biešu - ābolu salāti 2	50	0,650	3,083	4,467	48,150
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0,340	8.200	39.580
	Ābolu – dzērveņu dzēriens 1	160	0,080	0,080	24,208	97,848
	Kopā		14,245	26,957	64,041	562
	<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	Oglhidr.	
4.diena	Biešu zupa	200	3.029	3.846	15.573	108.989
	ar krējumu 20% (*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
	Kopā		21,732	24,245	82,837	638
	<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	Oglhidr.	
5.diena	Vārīta cūkgaļa	40	6.325	9.240	1.705	115.280
	Kartupeļu biezenis (*A 07)	200	4.378	4.751	27.331	169.573
	Ķīnas kāpostu – dārzeņu salāti ar eļļu	50	1,410	1,510	2,150	29,120
	Rīsu krēms 2 (*A 07)	50	1,650	7,100	16,250	135,600
	Ogu ķīselis	80	0,180	0,050	10,110	42,410
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0,340	8.200	39.580
	Kopā		14.423	22.991	65.746	532
	<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 VAJ PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens; 2X NEDĒĻĀ-augļi

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