



Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (24.02.-28.02.2020)

Bezglutēna

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

5.- 9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Dārzeņu zupa bez kausētā siera (*A 09)	200	6,255	8,208	11,776	145,996
	Vistas gaļas plov	220	14,607	15,305	45,134	376,724
	Kāpostu – burkānu salāti 3	80	1,030	4,138	4,870	61,874
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0,960	0,680	16,400	79,160
	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,030	17,980	75,370
	Kopā		23,652	28,361	96,180	737
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Gaļas veltnītis ar ķimenēm 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	150	3,540	3,570	30,210	170,685
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1,400	5,200	5,200	73,400
	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	40	0,960	0,680	16,400	79,160
	Kopā		20,654	30,314	82,118	691
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Skābētu kāpostu veģetārā zupa (*A 01) (*A 09)	250	1,638	5,250	6,013	81,075
	Krējums 20% (*A 07)	20	0,880	4,000	0,600	41,920
	Vistas gaļas stroganovs 4 (ar kartupeļu vai bezglutēna miltiem) (*A 07)	30/60	9,110	17,100	5,710	214,590
	Vārīti kartupeļi	200	4,134	0,208	30,586	140,740
	Biešu - ābolu salāti 2	50	0,650	3,083	4,467	48,150
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0,960	0,680	16,400	79,160
	Ābolu – dzērveņu dzēriens 1	200	0,100	0,100	30,260	122,310
	Kopā		17,472	30,421	94,036	728
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Biešu zupa	250	3,786	4,808	19,466	136,236
	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	130	7,800	2,042	38,442	203,347
	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		24,289	25,678	95,601	712
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Vārīta cūkgaļa	40	6,325	9,240	1,705	115,280
	Krējums 20% (*A 07)	20	0,880	4,000	0,600	41,920
	Kartupeļu biezenis (*A 07)	200	4,378	4,751	27,331	169,573
	Ķīnas kāpostu – dārzeņu salāti ar eļļu	100	2,820	3,020	4,300	58,240
	Rīsu krēms 2 (*A 07)	70	2,310	9,940	22,750	189,940
	Ogu ķīselis	80	0,180	0,050	10,110	42,410
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	45	1,080	0,765	18,450	89,055
	Kopā		17,973	31,766	85,246	706
	<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 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, *A 13- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti