

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte ( Bezglutēna ) ( 02.11.-06.11.2020 )

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	220/30	13,480	18,530	62,230	470,170
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	70	0,820	3,620	2,760	46,980
		Bezglutēna ( maize vai galetes )	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	639	Citrusu dzēriens 1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
		<b>Kopā</b>		<b>14,996</b>	<b>22,526</b>	<b>90,758</b>	<b>629</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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	1338	Vistas sķiņķu kotlete 3 ar bezglutēna miltiem (*A03)	65+/-5g	10,750	12,350	10,820	197,400
	1351	Kartupeļu biezenis 2 (*A 07)	180	3,874	3,679	25,027	152,035
	1204	Burkānu mērce (*A 07)	50	1,060	3,830	2,800	51,030
	1123	Kīrbju – ābolu salāti ar citronu un eļļu	70	0,580	2,320	7,060	45,460
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0,110	0,160	15,830	65,210
		Bezglutēna ( maize vai galetes )	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		<b>Kopā</b>		<b>16,854</b>	<b>22,679</b>	<b>69,737</b>	<b>551</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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	1373	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē ar bezglutēna miltiem (*A 07)	30/90	9,680	19,690	10,320	259,430
	508	Vārīti kartupeļi	150	3,087	0,153	22,867	108,460
	50	Burkānu salāti	70	0,820	3,560	8,030	70,450
		Bezglutēna ( maize vai galetes )	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	1334	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,110	14,080	59,400
		<b>Kopā</b>		<b>14,627</b>	<b>23,853</b>	<b>63,497</b>	<b>537</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>

sdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem ar bezglutēna miltiem (*A 04) (*A03) (*A 07)	65+/-5g	9,860	9,820	8,530	162,780
	63	Vārīti griķi	150	9,075	2,375	44,708	236,517
	1372	Krējuma mērce ar bezglutēna miltiem (*A 07)	50	0,940	5,540	2,960	65,700
	1028	Biešu – ābolu salāti 3	70	0,840	7,100	7,370	96,710
		Bezglutēna ( maize vai galetes )	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,549
		<b>Kopā</b>		<b>21,795</b>	<b>25,198</b>	<b>85,253</b>	<b>658</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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	1370	Sautēta vistas gaļa karija mērcē ar dārzeņiem (*A 07)	30/90	10,640	20,320	7,380	259,460
	4.3a	Vārīti rīsi	150	5,012	2,618	51,021	247,694
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1,330	5,190	4,980	72,220
	747	Rabarberu – ābolu kompots	150	0,180	0,200	14,400	60,010
		Bezglutēna ( maize vai galetes )	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		<b>Kopā</b>		<b>17,642</b>	<b>28,668</b>	<b>85,981</b>	<b>629</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 AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**  
 PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2x NEDĒĻĀ-piens; 3x nedēļā -auglis

Slīpā 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., 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