

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

# Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (26.10.-30.10.2020)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

1. - 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>1.diena</b>	1401	Bezglutēna makaroni ar gaļu un dārzeņiem sarkanajā mērcē)(*A 09)	175/30/100	17,890	22,500	66,170	541,650
	991	Marinētu gurķu salāti 1	60	0,330	4,480	2,920	53,230
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,100	14,080	59,460
		<b>Kopā</b>		<b>19,260</b>	<b>27,420</b>	<b>91,370</b>	<b>694</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	Oghidr.	
<b>2.diena</b>	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	220/30	13,480	18,530	62,230	470,170
	782	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	100	1,330	6,180	4,180	78,020
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	635	Citronu dzēriens 1	150	0,180	0,020	14,700	57,170
		<b>Kopā</b>		<b>14,970</b>	<b>25,070</b>	<b>89,310</b>	<b>645</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	Oghidr.	
<b>3.diena</b>	452	Pikantā kotlete ar bezglutēna miltiem (*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 mērcē ar bezglutēna miltiem (*A 07)	50	0,870	4,530	2,950	56,170
	962	Biešu – gurķu salāti	50	0,610	3,060	3,690	44,630
	992	Zemeņu kompots 2	175	0,030	0,000	18,630	74,600
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		<b>Kopā</b>		<b>20,860</b>	<b>25,100</b>	<b>88,620</b>	<b>666</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	Oghidr.	
<b>4.diena</b>	1367	Vistas filejas strēmelītes dārzeņu mērcē ar bezglutēna miltiem (*A 07)	30/120	13,080	14,880	10,070	227,970
	1078	Vārīti bezglutēna makaroni 2	150	7,200	2,220	42,600	219,280
	1020	Ķīnas kāpostu un salāti ar āboliem 3	70	1,850	4,270	5,830	70,450
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	1369	Rabarberu – upeņu kompots	150	0,270	0,050	13,360	54,910
		<b>Kopā</b>		<b>22,880</b>	<b>21,760</b>	<b>80,060</b>	<b>612</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	Oghidr.	
<b>5.diena</b>	1368	Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu (*A 09)	270/30	12,300	19,310	39,080	386,240
	1200	Krējums 20% (*A 07)	20	0,880	4,000	0,600	41,920
	1108	Sarkano kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	0,920	3,620	4,690	55,020
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,528
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		<b>Kopā</b>		<b>15,180</b>	<b>27,293</b>	<b>66,055</b>	<b>579</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, NĒPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒL, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.  
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2x NEDĒĻĀ-piens; 3x 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., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, \*A 13- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti  
Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti