

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SI "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (26.10.-30.10.2020)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!
5.- 9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	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)	30	0,720	0,510	12,300	59,370
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,100	14,080	59,460
		Kopā		19,500	27,590	95,470	714
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	320/30	16,410	23,890	90,500	643,620
	782	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	100	1,330	6,180	4,180	78,020
		Bezglutēna (maize vai galetes)	30	0,720	0,510	12,300	59,370
	635	Citronu dzēriens 1	200	0,240	0,030	18,760	76,220
		Kopā		18,700	30,610	125,640	857
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	452	Pikantā kotlete ar bezglutēna miltiem (*A 03)	65+/-5g	9,800	14,790	10,440	214,480
	63	Vārīti griķi	200	12,093	3,173	59,613	315,360
	1365	Krējuma – tomātu mērce ar bezglutēna miltiem (*A 07)	50	0,870	4,530	2,950	56,170
	962	Biešu – gurķu salāti	100	1,210	6,110	7,360	89,250
	992	Zemeņu kompots 2	175	0,030	0,000	18,630	74,600
			Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200
		Kopā		24,483	28,943	107,193	789
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	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	200	9,600	2,960	56,800	292,373
	1020	Ķīnas kāpostu un salāti ar āboliem 3	100	2,630	6,090	8,330	100,660
		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
		Kopā		26,060	24,320	96,760	715
		<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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
	1368	Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu (*A 09)	315/35	14,340	22,520	45,580	450,610
	1200	Krējums 20% (*A 07)	30	1,320	6,000	0,900	62,880
	1108	Sarkano kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	0,920	3,620	4,690	55,020
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,030	17,980	75,370
		Bezglutēna (maize vai galetes)	30	0,720	0,510	12,300	59,370
		Kopā		18,100	32,680	81,450	703
		<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, NĒPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2x NEDĒĻA-piens; 3x NEDĒĻA-augļi;

Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ;*A 02- vāzveidīgie 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, pistācijai rieksti un to produkti