

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (09.11.-13.11.2020)

Rīgas 49.vidusskola

Labu apetīti!

1.-4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>1.diena</b>	872	Boloņas merce 2	120	9,940	11,550	10,690	187,270
	1078	Vārīti brzglutēna makaroni 2	150	7,200	2,220	42,600	219,280
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	70	0,900	4,320	3,940	59,100
		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>19,120</b>	<b>18,453</b>	<b>78,915</b>	<b>562</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>	1239	Viltotais zaķis no vistas gaļas ar bezglut. miltiem (*A 03)	70+/-5g	15,580	10,890	5,110	181,150
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	50	0,560	5,010	9,740	86,860
	63	Vārīti griķi	130	7,861	2,063	38,749	204,984
	1020	Kīnas kāpostu 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
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0,560	0,110	8,150	35,810
		<b>Kopā</b>		<b>26.891</b>	<b>22.683</b>	<b>75.779</b>	<b>619</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>	1353	Cūkgaļas gulašs 4 ar bezglut. miltiem (*A 07)	25/75	7,880	15,920	6,670	202,350
	1351	Kartupeļu biezenis 2 (*A 07)	180	3,874	3,679	25,027	152,035
	1079	Vitamīnu salāti 2	70	0,760	4,300	4,300	59,550
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0,560	0,110	8,150	35,810
		Bezglutēna (maize vai galetes)	30	0,720	0,510	12,300	59,370
		<b>Kopā</b>		<b>13.794</b>	<b>24.519</b>	<b>56.447</b>	<b>509</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>	1355	Cepta vistas fileja 4 ar bezglut. miltiem (*A 07)(*A 03)	60+/-5g	13,600	18,790	5,210	243,220
	4.3a	Vārīti rīsi	150	5,012	2,618	51,021	247,694
	1352	Piena mērce ar dārzeņiem 1 ar bezglut. miltiem (*A 07)	50	1,020	2,360	3,650	40,660
	1379	Burkānu - ziedkāpostu salāti ar eļļu 1	70	1,120	4,310	4,150	62,010
	513	Melnā tēja ar cukuru	150/10	0,390	0,080	9,990	42,200
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		<b>Kopā</b>		<b>21,622</b>	<b>28,498</b>	<b>82,221</b>	<b>675</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>	78	Tefteļi mērcē ar bezglut. miltiem (*A 03)	65/40	12,660	20,110	20,240	313,420
	508	Vārīti kartupeļi	150	3,087	0,153	22,867	108,460
	1119	Biešu salāti ar eļļu 2	50	0,700	2,550	5,230	46,600
	809	Upeņu dzēriens 1	150	0,300	0,000	22,850	92,570
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		<b>Kopā</b>		<b>17.227</b>	<b>23.153</b>	<b>79.387</b>	<b>601</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>

**PIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens; 2-3X NEDĒĻĀ - augļi

Slipā 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, pistācijās rieksti un to produkti