

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (09.11.-13.11.2020)

Rīgas 49.vidusskola

Labu apetīti!
5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
1.diena	872	Boloņas mērce 2	145	13,010	13,950	12,910	226,290
	1078	Vārīti bezglutēna makaroni 2	200	9,600	2,960	56,800	292,373
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	100	1,280	6,150	5,630	84,430
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,031	17,980	75,399
		Kopā		25,170	23,431	101,520	718
		<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	Oghidr.	
2.diena	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	65	0,730	6,520	12,640	112,930
	63	Vārīti griķi	150	9,070	2,380	44,710	236,520
	1020	Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem 3	70	1,850	4,270	5,830	70,450
		Bezglutēna (maize vai galetes)	40	0,960	0,680	16,400	89,160
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200/8/5	0,560	0,110	8,150	35,810
		Kopā		28,750	24,850	92,840	726
		<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	Oghidr.	
3.diena	1353	Cūkgaļas gulašs 4 ar bezglut. miltiem (*A 07)	30/90	9,470	19,100	8,010	242,810
	1351	Kartupeļu biezenis 2 (*A 07)	250	5,380	5,110	34,760	211,160
	1079	Vitamīnu salāti 2	100	1,080	6,140	6,150	85,070
	1014	Rabarberu- zemeņu kompots	200	0,187	0,027	18,573	75,173
		Bezglutēna (maize vai galetes)	40	0,960	0,680	16,400	89,160
		Kopā		17,077	31,057	83,893	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>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
4.diena	1355	Cepta vistas fileja 4 ar bezglut. miltiem (*A 07)(*A 03)	60+/-5g	13,600	18,790	5,210	243,220
	4.3	Vārīti rīsi	180	6,019	3,142	61,225	297,233
	1352	Piena mērce ar dārzeņiem 1 ar bezglut. miltiem (*A 07)	75	1,530	3,540	5,475	60,990
	1379	Burkānu - ziedkāpostu salāti ar eļļu 1	70	1,120	4,310	4,150	62,010
	513	Melnā tēja ar cukuru	180/12	0,468	0,096	11,988	50,640
		Bezglutēna (maize vai galetes)	30	0,720	0,510	12,300	59,370
		Kopā		23,457	30,388	100,348	774
		<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	Oghidr.	
5.diena	78	Tefteli mērcē ar bezglut. miltiem (*A 03)	65/40	12,660	20,110	20,240	313,420
	508	Vārīti kartupeļi	225	4,630	0,230	34,300	162,690
	1119	Biešu salāti ar eļļu 2	80	1,120	4,080	8,368	74,560
	809	Upeņu dzēriens 1	180	0,360	0,000	27,429	111,074
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		Kopā		19,250	24,760	98,537	701
		<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 VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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, pistācijas rieksti un to produkti