

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



## SIA "FRISTAR"

**Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (16.11.-20.11.2020)**

Rīgas 49.vidusskola

Labu apetīti!

**1. -4. klašu audzēkņiem**

| Pusdienas      | TK   | Ēdiena nosaukums                              | Daudzums    | Uzturvielas, g |               |               | Kcal           |
|----------------|------|---|-------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
|                |      |   |             | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                |
| <b>1.diena</b> | 1357 | Vistas gaļas plovs 2                          | 170/30      | 12,040         | 13,590        | 48,470        | 365,500        |
|                | 1356 | Marinētu – svaigu gurķu salāti 1              | 50          | 0,320          | 3,080         | 1,710         | 35,640         |
|                |      | Bezglutēna ( maize vai galetes )              | 20          | 0,480          | 0,340         | 8,200         | 39,580         |
|                | 638  | Karkadē dzēriens 1                            | 150         | 0,600          | 0,023         | 13,485        | 56,528         |
|                |      |   | <b>Kopā</b> | <b>13.440</b>  | <b>17.033</b> | <b>71.865</b> | <b>497</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> | 868  | Cūkgaļas kotlete 1 ar bezglutēna miltiem (*A 03) | 65+/-5g     | 9,890          | 13,810        | 10,770        | 206,870        |
|                | 1287 | Saldskābā dārzeņu mērce                          | 50          | 0,560          | 5,010         | 9,740         | 86,860         |
|                | 5.3  | Vārīti griķi                                     | 130         | 7,800          | 2,042         | 38,442        | 203,347        |
|                | 1322 | Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu        | 50          | 1,820          | 2,370         | 1,840         | 36,880         |
|                |      | Bezglutēna ( maize vai galetes )                 | 20          | 0,480          | 0,340         | 8,200         | 39,580         |
|                | 951  | Citronu dzēriens 2                               | 150         | 0,180          | 0,023         | 11,828        | 48,188         |
|                |      |  | <b>Kopā</b> | <b>20.730</b>  | <b>23.595</b> | <b>80.850</b> | <b>622</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>4.diena</b> | 1281 | Vistas gaļas stroganovs 5 ar bezglutēna miltiem (*A 07) | 40/60       | 12,150         | 16,190        | 5,980         | 219,730        |
|                | 1078 | Vārīti bezglutēna makaroni 2                            | 150         | 7,200          | 2,220         | 42,600        | 219,280        |
|                | 1013 | Burkānu – balto redīsu salāti ar eļļu 4                 | 70          | 0,810          | 3,560         | 4,220         | 54,320         |
|                |      | Bezglutēna ( maize vai galetes )                        | 20          | 0,480          | 0,340         | 8,200         | 39,580         |
|                | 365  | Svaigu ābolu kompots                                    | 150         | 0,180          | 0,360         | 14,390        | 61,500         |
|                |      |   | <b>Kopā</b> | <b>20.820</b>  | <b>22.670</b> | <b>75.390</b> | <b>594</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> | 1358 | Malta cūkgaļa ar dārzeņiem                    | 25/75       | 6,700          | 18,850        | 6,180         | 222,880        |
|                | 508  | Vārīti kartupeļi                              | 200         | 4,116          | 0,204         | 30,489        | 144,463        |
|                | 1118 | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu                 | 70          | 0,790          | 6,390         | 3,410         | 74,740         |
|                | 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>12.7196</b> | <b>25.944</b> | <b>64.109</b> | <b>547</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-augļi

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