

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

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

Rīgas 49.vidusskola

Labu apetīti!  
5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>1.diena</b>	1357	Vistas gaļas plovš 2	230/35	14,970	17,290	65,570	479,380
	1356	Marinētu – svaigu gurķu salāti 1	100	0,620	6,160	3,420	71,280
		Bezglutēna (maize vai galetes)	50	1,200	0,850	20,500	111,450
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,030	17,980	75,370
		<b>Kopā</b>		<b>17.610</b>	<b>24.330</b>	<b>107.470</b>	<b>738</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<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
	63	Vārīti griķi	150	9,070	2,380	44,710	236,520
	1322	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	2,550	3,310	2,580	51,630
		Bezglutēna (maize vai galetes)	40	0,960	0,680	16,400	89,160
	951	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
		<b>Kopā</b>		<b>23.210</b>	<b>25.213</b>	<b>96.028</b>	<b>719</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<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	200	9,600	2,960	56,800	292,373
	1013	Burkānu – balto redīsu salāti ar eļļu 4	70	0,810	3,560	4,220	54,320
		Bezglutēna (maize vai galetes)	40	0,960	0,680	16,400	89,160
	365	Svaigu ābolu kompots	150	0,180	0,360	14,390	61,500
		<b>Kopā</b>		<b>23.700</b>	<b>23.750</b>	<b>97.790</b>	<b>717</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>5.diena</b>	1358	Malta cūkgaļa ar dārzeņiem	35/105	9,380	26,390	8,650	312,030
	508	Vārīti kartupeļi	300	6,180	0,310	45,730	216,920
	1118	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100	1,129	9,129	4,871	106,771
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0,110	0,160	15,830	65,210
		Bezglutēna (maize vai galetes)	50	1,200	0,850	20,500	111,450
		<b>Kopā</b>		<b>18.000</b>	<b>36.839</b>	<b>95.581</b>	<b>812</b>
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>

**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 produkti

\*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