

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (30.11.-04.12.2020)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	220/30	13,480	18,530	62,230	470,170
	1296	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	70	0,820	3,620	2,760	46,980
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	639	Citrusu dzēriens 1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
		Kopā		14,996	22,526	90,758	629
		<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.	
2.diena	1338	Vistas sķiņķu kotlete 3 ar bezglutēna miltiem (*A03)	65+/-5g	10,750	12,350	10,820	197,400
	1351	Kartupeļu biezenis 2 (*A 07)	180	3,874	3,679	25,027	152,035
	1204	Burkānu mērce (*A 07)	50	1,060	3,830	2,800	51,030
	1020	Kīnas kāpostu un salāti ar āboliem 3	70	1,850	4,270	5,830	70,450
	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
		Kopā		18.124	24.629	68.507	576
		<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.	
3.diena	1373	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē ar bezglutēna miltiem (*A 07)	30/90	9,680	19,690	10,320	259,430
	508	Vārīti kartupeļi	150	3,087	0,153	22,867	108,460
	50	Burkānu salāti	70	0,820	3,560	8,030	70,450
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	1334	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,110	14,080	59,400
		Kopā		14.627	23.853	63.497	537
		<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>

sdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem ar bezglutēna miltiem (*A 04) (*A03) (*A 07)	65+/-5g	9,860	9,820	8,530	162,780
	63	Vārīti griķi	150	9,075	2,375	44,708	236,517
	1372	Krējuma mērce ar bezglutēna miltiem (*A 07)	50	0,940	5,540	2,960	65,700
	1028	Biešu – ābolu salāti 3	70	0,840	7,100	7,370	96,710
		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
		Kopā		21.795	25.198	85.253	658
		<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.	
5.diena	1370	Sautēta vistas gaļa karija mērcē ar dārzeņiem (*A 07)	30/90	10,640	20,320	7,380	259,460
	4.3a	Vārīti rīsi	150	5,012	2,618	51,021	247,694
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1,330	5,190	4,980	72,220
	747	Rabarberu – ābolu kompots	150	0,180	0,200	14,400	60,010
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		Kopā		17,642	28,668	85,981	629
		<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 AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
 PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2x NEDĒĻĀ-piens; 3x nedēļā -auglis

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, pistācijās rieksti un to produkti