

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (30.11.-04.12.2020)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!
5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	320/30	16,410	23,890	90,500	643,620
	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		17,926	27,886	119,028	802
		<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	Ogļhidr.	
2.diena	1338	Vistas šķiņķu kotlete 3 ar bezglutēna miltiem (*A03)	65+/-5g	10,750	12,350	10,820	197,400
	1351	Kartupeļu biezenis 2 (*A07)	200	4,304	4,088	27,808	168,928
	1204	Burkānu mērce (*A07)	100	2,120	7,660	5,600	102,060
	1020	Ķīnas kāpostu un salāti ar āboliem 3	70	1,850	4,270	5,830	70,450
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	200	0,147	0,213	21,107	86,947
		Bezglutēna (maize vai galetes)	40	0,960	0,680	16,400	79,160
		Kopā		20,131	29,261	87,565	706
		<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	Ogļhidr.	
3.diena	1373	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē ar bezglutēna miltiem (*A07)	30/90	9,680	19,690	10,320	259,430
	508	Vārīti kartupeļi	250	5,145	0,255	38,111	180,766
	50	Burkānu salāti	120	1,404	6,108	13,764	120,756
		Bezglutēna (maize vai galetes)	40	0,960	0,680	16,400	79,160
	1334	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,110	14,080	59,400
		Kopā		17,749	26,843	92,675	700
		<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	Ogļhidr.	
4.diena	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem ar bezglut. miltiem(*A04)(*A03)(*A07)	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 (*A07)	50	0,940	5,540	2,960	65,700
	1028	Biešu – ābolu salāti 3	120	1,440	12,180	12,624	165,804
		Bezglutēna (maize vai galetes)	30	0,720	0,510	12,300	59,370
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,031	17,980	75,399
		Kopā		22,835	30,456	99,102	766
		<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	Ogļhidr.	
5.diena	4.3a	Vārīti rīsi	180	6,019	3,142	61,225	297,233
	1370	Sautēta vistas gaļa karija mērcē ar dārzeņiem (*A07)	30/90	10,640	20,320	7,380	259,460
	781	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1,330	5,190	4,980	72,220
	747	Rabarberu – ābolu kompots	200	0,240	0,260	19,190	80,020
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		Kopā		18,709	29,252	100,975	749
		<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 AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI”

2X NEDEĻĀ-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 produkti

*A 07- Piens un tā produkti; *A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti *A 13- Lupiņa un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti