

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (07.12.-11.12.2020)

Rīgas 49.vidusskola

Labu apetīti!
1.-4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
1.diena	872	Boloņas merce 2	120	9,940	11,550	10,690	187,270
	1078	Vārīti brzglutēna makaroni 2	150	7,200	2,220	42,600	219,280
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	70	0,900	4,320	3,940	59,100
		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		19,120	18,453	78,915	562
		<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	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	50	0,560	5,010	9,740	86,860
	63	Vārīti griķi	130	7,861	2,063	38,749	204,984
	1020	Kīnas kāpostu salāti ar āboliem 3	70	1,850	4,270	5,830	70,450
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0,560	0,110	8,150	35,810
		Kopā		26.891	22.683	75.779	619
		<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	Oghidr.	
3.diena	1353	Cūkgaļas gulašs 4 ar bezglut. miltiem (*A 07)	25/75	7,880	15,920	6,670	202,350
	1351	Kartupeļu biezenis 2 (*A 07)	180	3,874	3,679	25,027	152,035
	1079	Vitamīnu salāti 2	70	0,760	4,300	4,300	59,550
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0,560	0,110	8,150	35,810
		Bezglutēna (maize vai galetes)	30	0,720	0,510	12,300	59,370
		Kopā		13.794	24.519	56.447	509
		<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	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
	4.3a	Vārīti rīsi	150	5,012	2,618	51,021	247,694
	1352	Piena mērce ar dārzeņiem 1 ar bezglut. miltiem (*A 07)	50	1,020	2,360	3,650	40,660
	1143	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu 2	70	0,910	3,660	4,890	59,220
	513	Melnā tēja ar cukuru	150/10	0,390	0,080	9,990	42,200
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		Kopā		21,412	27,848	82,961	672
		<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	Oghidr.	
5.diena	78	Tefteļi mērcē ar bezglut. miltiem (*A 03)	65/40	12,660	20,110	20,240	313,420
	508	Vārīti kartupeļi	150	3,087	0,153	22,867	108,460
	1420	Biešu - burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	0,560	2,600	4,340	43,730
	809	Upeņu dzēriens 1	150	0,300	0,000	22,850	92,570
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		Kopā		17.087	23.203	78.497	598
		<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>

PIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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- vēzveidīgie 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