



Saskaņots.....

Saskaņots.....

SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (06.09.-10.09.2021)

Rīgas 84.vidusskola

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1357	Vistas gaļas plovcs 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
			Kopā	13.440	17.033	71.865	497
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	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
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	220	6,600	4,400	9,900	105,600
			Kopā	27.150	27.972	78.892	679
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	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 komposts	150	0,180	0,360	14,390	61,500
			Kopā	20.820	22.670	75.390	594
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	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
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,100	14,080	59,460
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
			Kopā	12.846	26.284	67.979	565
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1378	Vistas šķiņķa karbonāde 1 ar bezglutēna miltiem (*A 03)	75+/-5g	15,260	19,050	5,870	255,510
	1383	Dārzeņu ragu 5 ar bezglutēna miltiem (*A 09)	180	3,380	8,800	20,770	170,990
	1384	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	50	0,680	0,800	3,030	22,170
		Bezglutēna (maize vai galetes)	30	0,720	0,510	12,300	59,370
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0,110	0,160	15,830	65,210
			Kopā	20.150	29.320	57.800	573
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		12-28	16-29	55-113	490-750

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

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, pistācijai rieksti un to produkti