

Saskaņots.....

Saskaņots.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (06.09.-10.09.2020)

Rīgas 84.vidusskola

Labu apetīti!

5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	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
		Kopā		17.610	24.330	107.470	738
		<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
				Olīv.	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
	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
	68	Kefīrs 2% (*A 07)	220	6,600	4,400	9,900	105,600
		Kopā		29.630	29.590	94.100	777
		<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
				Olīv.	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	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 komposts	150	0,180	0,360	14,390	61,500
		Kopā		23.700	23.750	97.790	717
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	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
		Bezglutēna (maize vai galetes)	50	1,200	0,850	20,500	111,450
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	200/4/19	0,740	0,140	19,100	80,600
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
		Kopā		18.829	37.219	103.751	852
		<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
				Olīv.	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)	300	5,070	14,670	31,156	284,986
	1384	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	50	0,680	0,800	3,030	22,170
		Bezglutēna (maize vai galetes)	50	1,200	0,850	20,500	98,950
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	170	0,125	0,181	17,941	73,905
		Kopā		22.335	35.551	78.497	735
		<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 AIKZKAVĒŠANĀS 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 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- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti