

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

# Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (20.09.-24.09.2021)

Rīgas 84. vidusskola

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	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	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	639	Citrusu dzēriens 1	100	0,120	0,020	9,760	39,713
		Piens 2% (*A 07)	180	5,760	3,600	8,100	87,840
		<b>Kopā</b>		<b>20.660</b>	<b>26.110</b>	<b>91.050</b>	<b>684</b>
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	1341	Kurzemes stroganovs 5 ar bezglutēna miltiem vai kartupeļu cieti (*A07)	30/90	8,660	19,830	6,860	241,750
	1078	Vārīti bezglutēna makaroni	150	7,200	2,220	42,600	219,280
	606	Ķirbju - burkānu salāti ar eļļu	70	0,790	3,570	5,950	60,520
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0,110	0,160	15,830	65,210
		Bezglutēna maize	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		<b>Kopā</b>		<b>17.240</b>	<b>26.120</b>	<b>79.440</b>	<b>626</b>
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	508	Vārīti kartupeļi	225	4,630	0,230	34,300	162,690
	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem ar bezglutēna miltiem (*A 04) (*A03) (*A 07)	65+/-5g	9,860	9,820	8,530	162,780
	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	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,549
		<b>Kopā</b>		<b>17.350</b>	<b>23.053</b>	<b>74.845</b>	<b>584</b>
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	1477	"Slinkie" kāpostu tīteņi 2	270	13,690	18,430	49,850	422,830
	1200	Krējums, skābais 20% (*A 07)	20	0,880	4,000	0,600	41,920
	394	Marinēts gurķis	30	0,100	0,090	1,200	6,010
	747	Rabarberu - ābolu kompots	150	0,180	0,200	14,400	60,010
		Bezglutēna maize	20	0,480	0,340	8,200	39,580
		Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
		<b>Kopā</b>		<b>15.530</b>	<b>23.460</b>	<b>79.150</b>	<b>594</b>
		<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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	1373	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē ar bezglutēna miltiem (*A 07)	30/90	9,680	19,690	10,320	259,430
	63	Vārīti griķi	100	6,050	1,583	29,806	157,678
	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	100/2/9	0,373	0,073	9,387	39,600
		Piens 2% (*A 07)	200	6,400	4,000	9,000	97,600
		<b>Kopā</b>		<b>23.803</b>	<b>29.246</b>	<b>74.743</b>	<b>664</b>
		<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.**

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, pistācijas rieksti un to produkti