

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

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

Rīgas 84. vidusskola

Labu apetīti!  
5.-9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	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 maīze	30	0.720	0.510	12.300	59.370
	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>20.900</b>	<b>26.280</b>	<b>95.150</b>	<b>704</b>
		<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.	
<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	200	9.600	2.960	56.800	292.380
	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 maīze	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		<b>Kopā</b>		<b>19.640</b>	<b>26.860</b>	<b>93.640</b>	<b>700</b>
		<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.	
<b>3.diena</b>	508	Vārīti kartupeļi	225	4,630	0,230	34,300	162,690
	1371	Zivs filejas kotlete ar dārzeņiem ar bezglut. 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	120	1,440	12,180	12,624	165,804
		Bezglutēna maīze	30	0.720	0.510	12.300	59.370
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.031	17.980	75.399
		<b>Kopā</b>		<b>18.390</b>	<b>28.311</b>	<b>88.724</b>	<b>692</b>
		<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.	
<b>4.diena</b>	1477	"Slinkie" kāpostu tīteņi 2	300	15.200	20.500	55.400	469.800
	1200	Krējums, skābais 20% (*A 07)	30	1.320	6.000	0.900	62.880
	394	Marinēts gurķis	30	0.100	0.090	1.200	6.010
	747	Rabarberu - ābolu kompots	200	0,240	0,260	19,190	80,020
		Bezglutēna maīze	40	0.960	0.680	16.400	79.160
		Auglis	50	0.200	0.400	4.900	24.000
		<b>Kopā</b>		<b>18.020</b>	<b>27.930</b>	<b>97.990</b>	<b>722</b>
		<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.	
<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	150	9,450	2,480	46,580	246,380
	50	Burkānu salāti	70	0,820	3,560	8,030	70,450
		Bezglutēna maīze	20	0.480	0.340	8.200	39.580
	1334	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0.560	0.110	14.080	59.400
		Piens 2% (*A 07)	200	6.400	4.000	9.000	97.600
		<b>Kopā</b>		<b>27.390</b>	<b>30.180</b>	<b>96.210</b>	<b>773</b>
		<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.**

Sīpā 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, pistācijai rieksti un to produkti \*A 13- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti