

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (27.09.-01.10.2021)

Rīgas 84.vidusskola

Labu apetīti!  
1.-4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>1.diena</b>	872	Boloņas mērce 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
	638	Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Karkadē dzēriens 1	150	0.600	0.023	13.485	56.549
		<b>Kopā</b>		<b>19.120</b>	<b>18.453</b>	<b>78.915</b>	<b>562</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
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>2.diena</b>	982	"Viltotais zaķis" ar bezglut.miltiem (*A 03)	60+/-5g	11.970	13.650	4.380	188.510
	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
	968	Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0.560	0.110	8.150	35.810
		<b>Kopā</b>		<b>23.281</b>	<b>25.443</b>	<b>75.049</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>

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>3.diena</b>	1353	Cūkgaļas gulašs 4 ar bezglut. miltiem (*A 07)	25/75	7.880	15.920	6.670	202.350
	508	Vārīti kartupeļi	170	3.499	0.173	25.916	122.921
	1079	Vitamīnu salāti 2	100	1.080	6.140	6.150	85.070
	1014	Rabarberu- zemeņu kompots	200	0.187	0.027	18.573	75.173
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Piens 2% (*A 07)	190	6.080	3.800	8.550	92.720
		<b>Kopā</b>		<b>19.206</b>	<b>26.400</b>	<b>74.059</b>	<b>618</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
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>4.diena</b>	1367	Vistas filejas strēmelītes dārzeņu mērcē 1 ar bezglut. miltiem (*A 07)	30/120	13.080	14.880	10.070	227.970
	4.3a	Vārīti rīsi	120	4.010	2.094	40.817	198.155
	1379	Burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu 1	70	1.120	4.310	4.150	62.010
	513	Melnā tēja ar cukuru	150/10	0.390	0.080	9.990	42.200
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Piens 2% (*A 07)	200	6.400	4.000	9.000	97.600
		<b>Kopā</b>		<b>25.480</b>	<b>25.704</b>	<b>82.227</b>	<b>668</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
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>5.diena</b>	78	Tefteli mērcē ar bezglut. miltiem (*A 03)	65/40	12.660	20.110	20.240	313.420
	403	Kartupeļu biezenis ar šķeltajiem zirņiem (*A 07)	150	8.390	3.220	25.810	167.450
	1119	Biešu salāti ar eļļu 2	100	1.400	5.100	10.460	93.200
	809	Upēņu dzēriens 1	150	0.300	0.000	22.850	92.570
		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>23.430</b>	<b>29.170</b>	<b>92.460</b>	<b>730</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>

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

Slipā 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