

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

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

Rīgas 84.vidusskola

Labu apetīti!  
5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Oghidr.	
<b>1.diena</b>	872	Boloņas mērce 2	145	13.010	13,950	12.910	226.290
	1078	Vārīti bezglutēna makaroni 2	200	9.600	2.960	56.800	292.373
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	100	1.280	6.150	5.630	84.430
		Bezglutēna ( maize vai galetes )	20	0.480	0,340	8.200	39.580
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.031	17.980	75.399
		<b>Kopā</b>		<b>25,170</b>	<b>23,431</b>	<b>101,520</b>	<b>718</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	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	65	0.730	6.520	12.640	112.930
	63	Vārīti griķi	150	9.070	2.380	44.710	236.520
	1020	Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem 3	70	1.850	4.270	5.830	70.450
		Bezglutēna maize	40	0.960	0,680	16,400	89,160
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0.560	0.110	8.150	35.810
		<b>Kopā</b>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</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	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	200	4.116	0.204	30.489	144.613
	1079	Vitamīnu salāti 2	120	1.296	7.368	7.380	102.084
	1014	Rabarberu- zemeņu kompots	200	0.187	0.027	18.573	75.173
		Bezglutēna maize	45	1.080	0.765	18.450	89.055
		Piens 2% (*A 07 )	190	6.080	3.800	8.550	92.720
		<b>Kopā</b>		<b>20,639</b>	<b>28,084</b>	<b>90,112</b>	<b>706</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	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
	4.3	Vārīti rīsi	180	6,019	3,142	61,225	297,233
	1379	Burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu 1	70	1,120	4,310	4,150	62,010
	513	Melnā tēja ar cukuru	180/12	0,468	0,096	11,988	50,640
		Bezglutēna maize	30	0,720	0,510	12,300	59,370
		Piens 2% (*A 07 )	200	6,400	4,000	9,000	97,600
		<b>Kopā</b>		<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</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	Oghidr.	
<b>5.diena</b>	78	Tefteļi 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	Upeņu 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>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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- Lupiņa un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti  
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti