

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIAS "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (11.10.-15.10.2021)

Rīgas 84. vidusskola

Labu apetīti!

1. - 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1401	Bezglutēna makaroni ar gaļu un dārzeņiem sarkanajā mērcē (*A 09)	250	14.960	17.930	55.330	444.790
	1150	Kāpostu – burkānu salāti 3	70	0.900	3.620	4.260	54.130
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0.480	0.340	8.200	39.580
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0.560	0.100	14.080	59.460
		Kopā		16.900	21.990	81.870	598
		<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
				Olv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	250	13.480	18.530	62.230	470.170
	1531	Kolrābju salāti ar eļļas mērci	60	0.660	3.740	4.210	51.730
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0.480	0.340	8.200	39.580
	635	Citronu dzēriens 1	150	0.180	0.020	14.700	57.170
		Kopā		14.800	22.630	89.340	619
		<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
				Olv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	1529	Cūkgaļas gulašs 6 ar bezglutēna miltiem vai kartupeļu cieti (*A 07)	150	9.360	19.820	10.660	259.850
	508	Vārīti kartupeļi	225	4.631	0.230	34.301	162.690
	1322	Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	2.180	2.840	2.210	44.250
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0.480	0.340	8.200	39.580
	1528	Svaigu ābolu kompots 1	150	0.140	0.270	16.780	70.070
		Kopā		16.791	22.600	72.151	576
		<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
				Olv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	452	Pikantā kotlete ar bezglutēna miltiem (*A 03)	65+/-5g	9.800	14.790	10.440	214.480
	63	Vārīti griķi	120	7.256	1.904	35.768	189.216
	1365	Krējuma – tomātu mērce ar bezglutēna miltiem (*A 07)	50	0.870	4.530	2.950	56.170
	962	Biešu – gurķu salāti	50	0.610	3.060	3.690	44.630
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0.600	0.023	13.485	56.528
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		19.616	24.647	74.533	600
		<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
				Olv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	1530	Maltās gaļas mērce ar šampinjoniem 2 ar bezglutēna miltiem vai kartupeļu cieti (*A 07)	145	8.660	19.790	6.670	239.560
	4.3a	Vārīti rīsi	120	4.010	2.094	40.817	198.155
	1402	Kāļu salāti ar āboliem un eļļu	50	0.443	2.686	4.564	44.421
	992	Zemeņu kompots 2	175	0.030	0.000	18.630	74.600
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		13.623	24.910	78.881	596
		<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, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU, VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻĀ-piens; 3X NEDĒĻĀ-augļi

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