

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (11.10.-15.10.2021)

Rīgas 84. vidusskola

Labu apetīti!
5.- 9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1401	Bezglutēna makaroni ar gaļu un dārzeņiem sarkanajā mērcē (*A 09)	305	17.890	22.500	66.170	541.650
	1150	Kāpostu – burkānu salāti 3	70	0.900	3.620	4.260	54.130
		Bezglutēna (maize vai galetes)	30	0.720	0.510	12.300	59.370
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0.560	0.100	14.080	59.460
			Kopā	20.070	26.730	96.810	714
		<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.	
2.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	300	14.940	21.210	76.360	556.900
	1531	Kolrābju salāti ar eļļas mērci	100	1.100	6.233	7.017	86.217
		Bezglutēna (maize vai galetes)	40	0.960	0.680	16.400	79.160
	635	Citronu dzēriens 1	150	0.180	0.020	14.700	57.170
			Kopā	17.180	28.143	114.477	780
		<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.	
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	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	2.543	3.313	2.578	51.625
		Bezglutēna (maize vai galetes)	45	1.080	0.765	18.450	89.055
	1528	Svaigu ābolu kompots 1	200	0.180	0.360	22.370	93.420
			Kopā	17.794	23.488	88.359	658.855
		<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.	
4.diena	452	Pikantā kotlete ar bezglutēna miltiem (*A 03)	65+/-5g	9.800	14.790	10.440	214.480
	63	Vārīti griķi	150	9.070	2.380	44.710	236.520
	1365	Krējuma – tomātu mērce ar bezglutēna miltiem (*A 07)	50	0.870	4.530	2.950	56.170
	962	Biešu – gurķu salāti	100	1.210	6.110	7.360	89.250
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0.600	0.023	13.485	56.528
		Bezglutēna (maize vai galetes)	30	0.720	0.510	12.300	59.370
			Kopā	22.270	28.343	91.245	712
		<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.	
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	200	6.683	3.490	68.028	330.258
	1402	Kāļu salāti ar āboliem un eļļu	100	0.886	5.372	9.128	88.842
	992	Zemeņu kompots 2	175	0.030	0.000	18.630	74.600
		Bezglutēna (maize vai galetes)	30	0.720	0.510	12.300	59.370
			Kopā	16.979	29.162	114.756	792
		<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.

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