

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Bezglutena ēdienkarte (14.01.-18.01.2019)

Pamatskola "Rīdze"

Labu apetīti!

1. – 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Tomātu zupa ar gaļu	200	9,400	16,900	19,000	265,100
	Vārīti bezglutēna makaroni vai vārīti kartupeļi ar sieru (*A 07)	100/25	10,664	10,023	28,425	246,548
	Svaigu kāpostu – puravu salāti ar eļļu 2	50	0,680	2,600	2,890	37,820
	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,549
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Kopā		21,824	29,886	72,000	646
<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
2.diena	Skābeņu zupa bez putrainiem vai ar rīsiem ar olu un krējumu(*A 07) (*A 03)	200/4/7	4,409	6,810	14,580	140,622
	Vārīti griķi	100	6,300	1,650	31,122	164,250
	Krējums 20% (*A 07)	15	0,375	3,750	0,390	36,810
	Vārīta gaļa	40	6,325	9,240	1,705	115,280
	Rutku salāti ar āboliem un eļļu	50	0,550	2,670	4,580	45,220
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Ābolu sulas dzēriens 2	150	0,600	0,000	27,890	113,910
Kopā		19,039	24,460	88,467	656	
<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
3.diena	Vārīti kartupeļi/ brūnā mērce (ar kartupeļu cieti) (*A 07)	110/50	2,883	4,260	20,038	132,770
	Vistas šķiņķu kotlete 1 (bez kv. maizes un bez kv.miltiem) (*A 03)	60+/-5g	10,730	10,080	10,830	176,920
	Ķirbis, svaigs / daiviņas	25	0,280	0,030	2,150	6,150
	Burkānu salāti ar eļļu	30	0,350	1,530	3,440	30,200
	Biežais dzērveņu sulas ķīselis ar pienu 2% (*A 07)	100/180	7,400	3,760	28,400	177,040
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
Kopā		22,123	20,000	73,058	563	
<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
4.diena	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 (*A 09) (*A 04)	150	3,315	5,465	12,383	115,373
	Krējums 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	Cūkgaļas plov 2	200	11,960	11,350	47,670	341,040
	Ķīnas kāpostu –svaigu tomātu salāti ar eļļu	50	1,478	2,802	1,899	38,720
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Citrusu dzēriens 1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
Kopā		17,669	20,993	87,870	617	
<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
5.diena	Vārīti kartupeļi	110	2,266	0,110	16,771	79,537
	"Kurzemes" strogonovs 4 ar bezglutēna miltiem (*A 07)	30/60	7,890	16,810	4,240	200,460
	Biešu – ābolu salāti 2	60	0,780	3,696	5,352	57,792
	Biezpiena krēms ar kanēli (*A 07)	50	5,100	4,780	11,240	108,290
	Rabarberu – ābolu mērce	100	0,150	0,110	12,580	51,860
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
Kopā		16,666	25,846	58,383	538	
<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, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
 PAPILDUS 3X NEDEĻĀ LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI”

Slipā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ;*A 02- vējveidīgie 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