

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (22.11.-26.11.2021)

Pamatskola "Rīdze"

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	872	Bolonas mērcē 2	120	9.940	11.550	10.690	187.270
	1078	Vārīti bezglutēna makaroni 2	130	6.240	1.924	36.920	190.043
	1033	Kāpostu - burkānu salāti 2	70	0.900	4.320	3.940	59.100
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0.600	0.023	13.485	56.549
		Kopā		18.160	18.157	73.235	533
		<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	Ogļhidr.	
2.diena	868	Cūkgaļas kotlete 1 ar bezglutēna miltiem (*A 03)	65+/-5g	9.890	13.810	10.770	206.870
	1287	Saldskābā dārzeņu mērcē	50	0.560	5.010	9.740	86.860
	63	Vārīti griķi	100	6.047	1.587	29.807	157.680
	1020	Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem 3	50	1.321	3.050	4.164	50.321
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
	968	Tējas dzēriens ar citronu 2	200	0.560	0.110	8.150	35.810
		Kopā		18.858	23.907	70.831	577
		<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	Ogļhidr.	
3.diena	1353	Cūkgaļas gulašs 4 ar bezglut. miltiem (*A 07)	100	7.880	15.920	6.670	202.350
	508	Vārīti kartupeļi	150	3.087	0.153	22.867	108.460
	1079	Vitamīnu salāti 2	100	1.080	6.140	6.150	85.070
	1528	Svaigu ābolu komposts 1	150	0.130	0.270	16.780	70.060
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		12.657	22.823	60.667	506
		<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	Ogļhidr.	
4.diena	1367	Vistas filejas strēmēlītes dārzeņu mērcē 1 ar bezglut. miltiem (*A 07)	150	13.080	14.880	10.070	227.970
	4.3a	Vārīti rīsi	100	3.342	1.745	34.014	165.129
	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
		Kopā		18.412	21.355	66.424	537
		<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	Ogļhidr.	
5.diena	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
	1028	Biešu – ābolu salāti 3	50	0.600	5.080	5.260	69.080
	809	Upēņu dzēriens 1	150	0.300	0.000	22.850	92.570
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		22.430	28.750	82.360	682
		<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.
 PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2x NEDĒĻĀ-piens; 3x NEDĒĻĀ -augļi

Slīpā 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