

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (22.11.-26.11.2021)

Pamatskola "Rīdze"

Labu apetīti!
5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	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
		Kopā		25.170	23.431	101.520	718
		<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	868	Cūkgaļas kotlete_1 ar bezglutēna miltiem (*A 03)	65+/-5g	9.890	13.810	10.770	206.870
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	50	0.560	5.010	9.740	86.860
	63	Vārīti griķi	150	9.070	2.380	44.710	236.520
	1020	Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem_3	50	1.321	3.050	4.164	50.321
		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
		Kopā		22.361	25.040	93.934	706
		<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	1353	Cūkgaļas gulašs_4 ar bezglut.miltiem (*A 07)	120	9.470	19.100	8.010	242.810
	508	Vārīti kartupeļi	240	4.939	0.245	36.587	173.536
	1079	Vitamīnu salāti_2	120	1.296	7.368	7.380	102.084
	1528	Svaīgu ābolu kompots_1	200	0.180	0.360	22.370	93.420
		Bezglutēna maize	45	1.080	0.765	18.450	89.055
		Kopā		16.965	27.838	92.797	701
		<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	1367	Vistas filejas strēmēlītes dārzeņu mērcē_1 ar bezglut. miltiem(*A 07)	150	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	80	1.280	4.926	4.743	70.869
	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
		Kopā		21.567	23.554	100.326	706
		<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	78	Tefteli 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	70	0.840	7.112	7.364	96.712
	809	Upeņu dzēriens_1	150	0.300	0.000	22.850	92.570
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		22.670	30.782	84.464	710
		<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 AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2x NEDĒĻĀ-piens; 3x NEDĒĻĀ -auglis

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- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti