

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (14.12.-18.12.2020)

Rīgas 72.vidusskola

Labu apetīti!

1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal	
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.		
1.diena	1357	Vistas gaļas plovcs 2	170/30	12,040	13,590	48,470	365,500	
	1356	Marinētu – svaigu gurķu salāti 1	50	0,320	3,080	1,710	35,640	
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580	
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,528	
			Kopā	13.440	17.033	71.865	497	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>			12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal	
				Olīv.	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	
	5.3	Vārīti griķi	130	7,800	2,042	38,442	203,347	
	1322	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	1,820	2,370	1,840	36,880	
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580	
	951	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188	
			Kopā	20.730	23.595	80.850	622	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>			12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal	
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.		
3.diena	1281	Vistas gaļas stroganovs 5 ar bezglutēna miltiem (*A 07)	40/60	12,150	16,190	5,980	219,730	
	1078	Vārīti bezglutēna makaroni 2	150	7,200	2,220	42,600	219,280	
	1013	Burkānu – balto redīsu salāti ar eļļu 4	70	0,810	3,560	4,220	54,320	
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580	
	365	Svaigu ābolu kompots	150	0,180	0,360	14,390	61,500	
			Kopā	20.820	22.670	75.390	594	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>			12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal	
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.		
4.diena	1358	Malta cūkgaļa ar dārzeņiem	25/75	6,700	18,850	6,180	222,880	
	508	Vārīti kartupeļi	200	4,116	0,204	30,489	144,463	
	1118	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	70	0,790	6,390	3,410	74,740	
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0,110	0,160	15,830	65,210	
		Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580	
			Kopā	12.7196	25.944	64.109	547	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>			12-28	16-29	55-113	490-750

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal	
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.		
5.diena	1378	Vistas šķiņķa karbonāde 1 ar bezglutēna miltiem (*A 03)	75+/-5g	15,260	19,050	5,870	255,510	
	1383	Dārzeņu ragu 5 ar bezglutēna miltiem (*A 09)	180	3,380	8,800	20,770	170,990	
	1384	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	50	0,680	0,800	3,030	22,170	
		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	20.600	29.260	56.050	567	
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>			12-28	16-29	55-113	490-750

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

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

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