



Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

SIAS "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (09.09.-13.09.2019)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola (Kr.Barona 116)

Labu apetīti!

1. - 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Vistas zupa ar rīsiem	270	5,535	7,695	21,479	177,890
	Bezglutēna makaroni vai vārīti kartupeļi ar gaļu un dārzeņiem	220	11,853	12,536	41,267	325,309
	Kāpostu - burkānu salāti 2	60	0,768	3,696	3,372	50,664
	Dzēriens (TK 745)	150	0,600	0,000	27,890	113,910
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Kopā		19,236	24,267	102,208	707
	<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
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Pupiņu zupa	200	6,439	3,767	19,386	136,933
	ar krējumu (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	Cūkgaļas gulašs 1 ar bezglutēna miltiem vai ar kartupeļu cieti (*A 07)	30/40	8,430	12,930	3,540	164,620
	Vārīti griķi	100	6,000	1,571	29,571	156,429
	Ziedkāpostu – burkānu salāti ar eļļu	50	1,050	2,120	1,860	32,520
	Rabarberu- zemeņu kompots	200	0,187	0,027	18,573	75,173
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Kopā		22,806	21,755	81,280	616
	<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
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Tefteļi mērcē ar bezglut. miltiem vai ar kartupeļu cieti (*A 07) (*A 03)	70+/-5g	9,583	13,304	10,889	201,621
	Kartupeļu biezenis (*A 07)	100	2,189	2,375	13,665	84,787
	Biešu salāti ar eļļu 2	50	0,700	2,550	5,230	46,600
	Biezpiena-citronu masa (*A 07)	50	5,981	4,569	7,375	94,519
	ar sulas mērci	90	0,260	0,000	14,020	57,120
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
	Kopā		19,393	23,538	64,279	548
	<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
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Veģetārā biešu zupa	250	3,280	5,185	22,305	149,005
	ar krējumu (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem 2 ar bezglutēna miltiem vai ar kartupeļu cieti (*A 07)	28/42	7,190	14,640	5,510	183,460
	Vārīti rīsi	100	3,344	1,745	34,014	165,129
	Ķīnas kāpostu – svaigu gurķu salāti ar eļļu 2	50	1,390	1,530	1,110	24,110
	Kefīrs, 2% (*A 07)	150	4,500	3,000	6,750	48,000
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Kopā		20,404	27,440	78,039	620
	<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
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Tomātu zupa ar gaļu 2	180	8,460	15,210	17,100	238,590
	Rauga pankūkas ar biezpienu 3 ar bezglutēna miltiem (*A 07) (*A 03)	80	7,090	9,680	31,030	242,340
	Ievārījums	15	0,060	0,050	10,200	41,570
	Grauzāmburkāns	50	0,650	0,050	3,600	19,850
	Melnā tēja ar cukuru	100/6.5	0,260	0,054	6,660	28,134
	Piens 2% (*A 07)	130	4,160	2,600	5,850	63,440
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Kopā		21,160	27,984	82,640	674
	<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 AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

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