

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (09.09.-13.09.2019)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola (Kr.Barona 97A)

Labu apetīti!

5.- 9. 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
	Dzērains (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>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Pupiņu zupa	250	8,049	4,709	24,233	171,166
	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	150	9,000	2,357	44,357	234,644
	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		27,416	23,483	100,913	728
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Tefteli 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)	200	4,378	4,750	27,330	169,574
	Biešu salāti ar eļļu 2	80	1,120	4,080	8,368	74,560
	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)	40	0,960	0,680	16,400	79,160
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
	Kopā		22,482	27,783	89,282	701
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

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)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	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	150	5,016	2,618	51,021	247,694
	Kīnas 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		22,296	29,313	95,196	702
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Tomātu zupa ar gaļu 2	200	9,400	16,900	19,000	265,100
	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		22,100	29,674	84,540	700
	<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAJ PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

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, pistācijās rieksti un to produkti