



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (15.10.-19.10.2018)

Bezglutēna

A.Pumpura Rīgas 11. pamatskola

Labu apetīti!

1.- 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Dārzeņu zupa bez kausētā siera (*A 09)	200	6,255	8,208	11,776	145,996
	Vistas gaļas plov	190	12,615	13,218	38,979	325,352
	Marinētu gurķu salāti	40	0,250	2,490	2,170	32,040
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Karkadē dzēriens_1	200	0,800	0,030	17,980	75,370
	Kopā		20,400	24,286	79,105	618
	<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	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem 3 bez kv.maizes un kv.miltiem (*A 03)	30/40	8,380	11,150	4,850	154,190
	Vārīti bezglutēna makaroni vai vārīti kartupeļi	80	3,840	1,716	22,720	121,684
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,700	2,600	2,600	36,700
	Rīsu krēms 2 (*A 07)	50	1,650	7,100	16,660	135,570
	Ogu ķīselis	100	0,220	0,070	12,640	53,010
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Melnā tēja ar citronu un cukuru	150/5/2	0,430	0,080	2,160	11,100
	Kopā		15,700	23,056	69,830	552
	<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	Skābētu kāpostu veģetārā zupa bez putrainiem (*A 09)	200	1,310	4,200	4,810	64,860
	Krējums (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	Vistas gaļas stroganovs 4 (ar kartupeļu vai bezglutēna miltiem) (*A 07)	30/60	9,110	17,100	5,710	214,590
	Vārīti kartupeļi	100	2,067	0,104	15,293	70,370
	Biešu salāti ar eļļu 2	50	0,700	2,550	5,230	46,600
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Ābolu – dzērveņu dzēriens 1	160	0,080	0,080	24,208	97,848
	Kopā		13,967	25,374	63,601	544
	<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	Biešu zupa	200	3,029	3,846	15,573	108,989
	ar krējumu (*A 07)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	Cūkgaļas kotlete 1 bez kv.maizes un kv.miltiem (*A 03)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	Vārīti griķi	100	6,000	1,571	29,571	156,421
	Piena mērce ar bezglut.miltiem vai kartupeļu miltiem (*A 07)	25	0,565	1,168	2,023	20,857
	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (*A 09)	50	0,584	0,320	2,549	15,406
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188
	Kopā		21,168	23,078	80,814	617
	<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	Zupa "Soļanka" 1 (*A 01) (*A 07)	250	10,130	17,480	9,690	237,020
	Krējums 20% (*A 07)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	Biezpiena masa ar rozīnēm (*A 07)	50	5,294	5,294	11,038	112,900
	Rabarberu – ābolu mērce	100	0,150	0,110	12,580	51,860
	Grauzamburkāns	50	0,650	0,050	3,600	19,850
	Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	30	0,720	0,510	12,300	59,370
		Kopā		17,384	25,444	49,508
	<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, NĒPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

PĀPILDUS 3X NEDĒĻĀ LĀD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI”

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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, *A 13- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti