

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Bezglutena nedēļas ēdienkarte (09.03.-13.03.2020)**A.Pumpura Rīgas 11.pamatskola**

Labu apetīti!
5.- 9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	240	7,874	9,113	20,161	194,158
	Krējums 20% (*A 07)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	Vārīti bezglutēna makaroni vai vārīti kartupeļi ar sieru (*A 07)	120/25	11,627	10,577	34,110	278,128
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 2	60	0,800	3,710	2,510	46,810
	Karkadē dzēriens 1	200	0,800	0,031	17,980	75,399
	Bezglutēna (maize vai galetes)	40	0,960	0,680	16,400	79,160
	Kopā		22,501	26,111	91,461	695
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Vārīti griķi	170	10,710	2,811	52,791	279,231
	Krējums 20% (*A 07)	15	0,375	3,750	0,390	36,810
	Vārīta gaļa	40	6,325	9,240	1,705	115,280
	Svaigu kāpostu salāti ar svaigu gurķi 3	100	1,200	5,180	4,040	67,680
	Žāvētu augļu ķīselis	100	0,700	0,130	28,430	119,430
	Piens 2% (*A 07)	100	3,200	2,000	4,500	48,800
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	61,780
	Kopā		22,990	23,451	100,056	729
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Skābeņu zupa bez putrainiem vai ar rīsiem ar olu un krējumu (*A 07) (*A 03)	200/4/7	4,409	6,810	14,580	140,622
	Kartupeļu biezenis (*A 07)	150	4,378	4,750	27,330	169,773
	Vistas sķiņķu kotlete 1 (bez kv. maizes un bez kv.miltiem) (*A 03)	60+/-5g	10,730	10,080	10,830	176,920
	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,584	2,550	5,734	50,335
	Ābolu sulas dzēriens 2	150	0,600	0,000	27,890	113,910
	Bezglutēna (maize vai galetes)	30	0,720	0,510	12,300	59,370
	Kopā		21,421	24,700	98,664	711
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 (*A 09) (*A 04)	200	4,420	7,420	16,510	153,830
	Krējums 20% (*A 07)	10	0,440	2,000	0,300	20,960
	Cūkgaļas plov 2	200	11,960	11,350	47,670	341,040
	Ķīnas kāpostu -dārzeņu salāti ar eļļu	70	1,974	2,114	3,010	40,768
	Bezglutēna (maize vai galetes)	40	0,960	0,680	16,400	79,160
	Citrusu dzēriens 1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
	Kopā		20,170	24,000	106,358	732
	<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	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Vārīti kartupeļi	200	4,120	0,200	30,490	144,613
	"Kurzemes" strogonovs 4 ar bezglutēna miltiem (*A 07)	30/60	7,890	16,810	4,240	200,460
	Biešu - ābolu salāti 2	120	1,560	7,392	10,704	115,584
	Biezpiena krēms ar kanēli (*A 07)	50	5,100	4,780	11,240	108,290
	Rabarberu - ābolu mērce	120	0,180	0,132	15,096	62,232
	Bezglutēna (maize vai galetes)	40	0,960	0,680	16,400	79,160
	Kopā		19,810	29,994	88,170	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 LĀD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDĒĻA-piens;

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