

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



“SIA”TRISTAR”

## Bezglutena nedēļas ēdienkarte (09.03.-13.03.2020)

A.Pumpura Rīgas 11.pamatskola

Labu apetīti!

1. - 4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	200	6,562	7,594	16,801	161,798
	Krējums 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	Vārīti bezglutēna makaroni vai vārīti kartupeļi ar sieru (*A 07)	100/25	10,664	10,023	28,425	246,548
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 2	60	0,800	3,710	2,510	46,810
	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,549
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	<b>Kopā</b>		<b>19,326</b>	<b>22,690</b>	<b>69,571</b>	<b>562</b>
	<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.	
<b>2.diena</b>	Vārīti griķi	100	6,300	1,650	31,122	164,250
	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	50	0,600	2,590	2,020	33,840
	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	39,580
	<b>Kopā</b>		<b>17,980</b>	<b>19,700</b>	<b>76,367</b>	<b>557</b>
	<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.	
<b>3.diena</b>	Skābeņu zupa bez putraimem vai ar rīsiem ar olu krējumu (*A 07) (*A 03)	200/4/7	4,409	6,810	14,580	140,622
	Kartupeļu biezenis (*A 07)	100	2,919	3,167	18,220	113,182
	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)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	<b>Kopā</b>		<b>19,722</b>	<b>22,947</b>	<b>85,454</b>	<b>634</b>
	<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.	
<b>4.diena</b>	Zivju zupa ar dārzeņiem 1 (*A 09) (*A 04)	150	3,315	5,465	12,383	115,373
	Krējums 20% (*A 07)	5	0,220	1,000	0,150	10,480
	Cūkgaļas plov 2	200	11,960	11,350	47,670	341,040
	Ķīnas kāpostu- dārzeņu salāti ar eļļu	50	1,410	1,510	2,150	29,120
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	Citrusu dzēriens 1	180	0,216	0,036	17,568	71,484
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
	<b>Kopā</b>		<b>17,801</b>	<b>20,101</b>	<b>93,021</b>	<b>631</b>
	<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.	
<b>5.diena</b>	Vārīti kartupeļi	110	2,266	0,110	16,771	79,537
	“Kurzemes” strogonovs 4 ar bezglutēna miltiem (*A 07)	30/60	7,890	16,810	4,240	200,460
	Biešu – ābolu salāti 2	80	1,040	4,928	7,136	77,056
	Biezpiena krēms ar kanēli (*A 07)	50	5,100	4,780	11,240	108,290
	Rabarberu – ābolu mērce	100	0,150	0,110	12,580	51,860
	Bezglutēna (maize vai galetes)	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	<b>Kopā</b>		<b>16,926</b>	<b>27,078</b>	<b>60,167</b>	<b>557</b>
	<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 AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**  
 PĀPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDEĻĀ-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, pistācijas rieksti un to produkti