

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

## Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (12.10.-16.10.2020)

A.Pumpura Rīgas 11.pamatskola

Labu apetīti!

### 1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1357	Vistas gaļas plovs 2	170/30	12,040	13,590	48,470	365,500
	1356	Marinētu – svaigu gurķu salāti 1	50	0,320	3,080	1,710	35,640
		Bezglutēna ( maize vai galetes )	20	0,480	0,340	8,200	39,580
	638	Karkadē dzēriens 1	150	0,600	0,023	13,485	56,528
			<b>Kopā</b>	<b>13.440</b>	<b>17.033</b>	<b>71.865</b>	<b>497</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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	868	Cūkgaļas kotlete 1 ar bezglutēna miltiem (*A 03)	65+/-5g	9,890	13,810	10,770	206,870
	1287	Saldskābā dārzeņu mērce	50	0,560	5,010	9,740	86,860
	5.3	Vārīti griķi	130	7,800	2,042	38,442	203,347
	1322	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	1,820	2,370	1,840	36,880
		Bezglutēna ( maize vai galetes )	20	0,480	0,340	8,200	39,580
951	Citronu dzēriens 2	150	0,180	0,023	11,828	48,188	
			<b>Kopā</b>	<b>20.730</b>	<b>23.595</b>	<b>80.850</b>	<b>622</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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	1281	Vistas gaļas stroganovs 5 ar bezglutēna miltiem (*A 07)	40/60	12,150	16,190	5,980	219,730
	1078	Vārīti bezglutēna makaroni 2	150	7,200	2,220	42,600	219,280
	1013	Burkānu – balto redīsu salāti ar eļļu 4	70	0,810	3,560	4,220	54,320
		Bezglutēna ( maize vai galetes )	20	0,480	0,340	8,200	39,580
365	Svaigu ābolu komposts	150	0,180	0,360	14,390	61,500	
			<b>Kopā</b>	<b>20.820</b>	<b>22.670</b>	<b>75.390</b>	<b>594</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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	1358	Malta cūkgaļa ar dārzeņiem	25/75	6,700	18,850	6,180	222,880
	508	Vārīti kartupeļi	200	4,116	0,204	30,489	144,463
	1118	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	70	0,790	6,390	3,410	74,740
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0,110	0,160	15,830	65,210
		Bezglutēna ( maize vai galetes )	20	0,480	0,340	8,200	39,580
			<b>Kopā</b>	<b>12.7196</b>	<b>25.944</b>	<b>64.109</b>	<b>547</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	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	1378	Vistas šķiņķa karbonāde 1 ar bezglutēna miltiem (*A 03)	75+/-5g	15,260	19,050	5,870	255,510
	1383	Dārzeņu ragu 5 ar bezglutēna miltiem (*A 09)	180	3,380	8,800	20,770	170,990
	1384	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	50	0,680	0,800	3,030	22,170
		Bezglutēna ( maize vai galetes )	30	0,720	0,510	12,300	59,370
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	150/3/14	0,560	0,100	14,080	59,460
			<b>Kopā</b>	<b>20.600</b>	<b>29.260</b>	<b>56.050</b>	<b>567</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 AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**

PAPILDUS LAD PROGRAMMA „PIENS UN AUGĻI SKOLAI” 2X NEDEĻĀ-piens; 2X NEDEĻĀ-augļi

Slīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

\*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ;\*A 02- vējveidīgie un to produkti;\*A 03- Olas un to produkti \*A 09- Selerijas un to produkti; \*A 10- Sineses 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, pistācijai rieksti un to produkti