



Saskaņots.....

Saskaņots.....

## SIA "FRISTAR"

### Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (04.10.-08.10.2021)

Rīgas 7.pamatskola (Jaunciema iela 4, Šķērslīnija 4)

Labu apetīti!

#### 1. -4. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	220/30	13.480	18.530	62.230	470.170
	1013	Burkānu – baltu redīsu salāti ar eļļu 4	50	0.579	2.543	3.014	38.800
		Bezglutēna maize	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>15.139</b>	<b>21.436</b>	<b>86.929</b>	<b>605</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	100	6.000	1.571	29.571	156.421
	1322	Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	1.820	2.370	1.840	36.880
		Bezglutēna maize	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>18.930</b>	<b>23.124</b>	<b>71.949</b>	<b>575</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
	1522	Vārīti bezglutēna makaroni 2	120	3.170	2.020	38.400	184.410
	1143	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu 2	70	0.910	3.660	4.890	59.220
		Bezglutēna maize	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>16.890</b>	<b>22.570</b>	<b>71.860</b>	<b>564</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
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	150	0.110	0.160	15.830	65.210
		<b>Kopā</b>		<b>12.196</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>	1521	Vistas gaļas kotlete 2 (*A 03)	65+/-5g	10.880	15.530	3.160	194.570
	1383	Dārzeņu ragu 5 ar bezglutēna miltiem (*A 09)	180	3.380	8.800	20.770	170.990
	1523	Skābā krējuma mērce ar bezglutēna miltiem un dārzeņiem 1 (*A 07)	30	0.580	3.050	2.310	39.350
	1384	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	50	0.680	0.800	3.030	22.170
		Bezglutēna maize	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>16.800</b>	<b>28.790</b>	<b>55.650</b>	<b>546</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 NEDĒĻĀ-piens; 3X NEDĒĻĀ-augļi

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- 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, pistācijas rieksti un to produkti