

Saskaņots.....

Saskaņots.....



SIA "FRISTAR"

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (04.10.-08.10.2021)

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

Labu apetīti!

5. -9. klašu audzēkņiem

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	1340	Plovs ar cūkgaļu 3	270/30	14.940	21.210	76.360	556.900
	1013	Burkānu – balto redīsu salāti ar eļļu 4	50	0.579	2.543	3.014	38.800
		Bezglutēna maize	40	0.960	0.680	16.400	89.160
	638	Karkadē dzēriens 1	200	0.800	0.030	17.980	75.370
			Kopā	17.279	24.463	113.754	760
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	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
	63	Vārīti griķi	150	9.070	2.380	44.710	236.520
	1322	Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	2.550	3.310	2.580	51.630
		Bezglutēna maize	40	0.960	0.680	16.400	89.160
	951	Citronu dzēriens 2	150	0.180	0.023	11.828	48.188
			Kopā	23.210	25.213	96.028	719
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	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	200	5.280	3.360	64.000	307.340
	1143	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu 2	70	0.910	3.660	4.890	59.220
		Bezglutēna maize	40	0.960	0.680	16.400	89.160
	365	Svaigu ābolu komposts	150	0.180	0.360	14.390	61.500
			Kopā	19.480	24.250	105.660	737
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	1358	Malta cūkgaļa ar dārzeņiem	35/105	9.380	26.390	8.650	312.030
	508	Vārīti kartupeļi	300	6.180	0.310	45.730	216.920
	1118	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100	1.129	9.129	4.871	106.771
		Bezglutēna maize	40	0.960	0.680	16.400	89.160
	1245	Dažādu augļu dzēriens 1	170	0.125	0.181	17.941	73.905
			Kopā	17.774	36.690	93.592	799
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

Pusdienas	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	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)	300	5.070	14.670	31.156	284.986
	1523	Skābā krējuma mērce ar bezglutēna miltiem un dārzeņiem 1 (*A 07)	40	0.770	4.060	3.080	52.460
	1384	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem 4	50	0.680	0.800	3.030	22.170
		Bezglutēna maize	50	1.200	0.850	20.500	98.950
	1344	Tējas dzēriens ar citronu 4	200/4/19	0.740	0.140	19.100	80.600
			Kopā	19.340	36.050	80.026	734
		<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>		18-36	23-37	79-144	700-960

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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- 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 produkti

*A 07- Piens un tā produkti; *A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijai rieksti un to produkti *A 13- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti