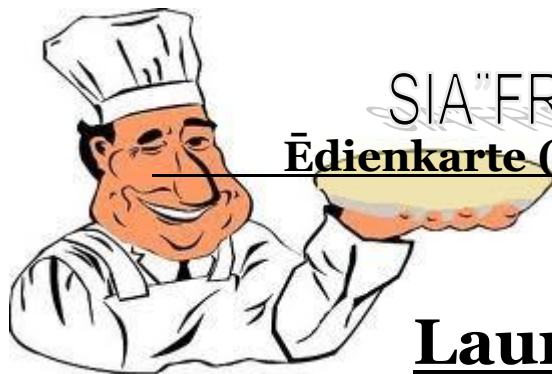


Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



# SIA "FRISTAR"

## Ēdienkarte (15.10.-19.10.2018)

Rīgas 49. vidusskola

### Launags

#### 1. – 4. klašu audzēkņiem

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	Biezpiens ar krējumu (*A 07)	40/20	7,700	5,200	1,300	83,100
	Karstmaize ar āboliem (*A 01; *A 07)	20	0,700	1,100	6,100	36,600
	Piparmētru tēja ar cukuru	200/5	0,500	0,100	4,995	22,680
		<b>Kopā</b>	<b>8,900</b>	<b>6,400</b>	<b>12,395</b>	<b>142,380</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	Vārīta ola (*A 03)	50	6,350	5,750	0,350	78,550
	Sviestmaize ar dārzeņiem (*A 01) (*A 07)	20/15	1,700	4,300	10,100	86,200
	Melnā tēja ar cukuru	180/3	0,500	0,100	3,000	15,500
		<b>Kopā</b>	<b>8,550</b>	<b>10,150</b>	<b>13,450</b>	<b>180,250</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	Biezpiena- rīsu plācenīši vai sacepums (*A 07; *A 03; *A 01)	120	14,600	24,100	39,700	435,700
	Ievārījums	10	0,040	0,033	6,820	27,713
	Melnā tēja ar cukuru	180/3	0,500	0,100	3,000	15,500
		<b>Kopā</b>	<b>15,140</b>	<b>24,233</b>	<b>49,520</b>	<b>479</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Auzu pārslu biezputra (*A 07)(*A 01)	200	7,550	8,910	28,160	223,510
	Ievārījums	10	0,040	0,033	6,820	27,713
	Tēja bez cukura	200	0,500	0,100	0,000	2,700
		<b>Kopā</b>	<b>8,090</b>	<b>9,043</b>	<b>34,980</b>	<b>254</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	Biezās pankūkas ar āboliem (*A 03) (*A 07) (*A 01)	100	6,517	12,367	34,975	281,192
	Ievārījums	10	0,040	0,033	6,820	27,713
	Zāļu tēja bez cukura	200	0,700	0,100	0,000	3,700
		<b>Kopā</b>	<b>7,257</b>	<b>12,500</b>	<b>41,795</b>	<b>313</b>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ,**  
**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**

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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, \*A 13- Lupīna un tās produkti; \*A 14- Gliemji un to produkti  
 Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti