

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Launaga ēdienkarte (26.10.-30.10.2020)

Rīgas 49. vidusskola

Labu apetīti!

1. – 4. klašu audzēkņiem

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Mannas biežputra ar cukuru un kanēli (*A 01) (*A 07)	200/7/1	5.420	6.050	31.600	202.770
	Melnā tēja ar cukuru	200/3	0,700	0,100	3.000	15.500
	Kopā		6.120	6.150	34.600	218

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Četrgraudu pārslu biežputra ar ievārījumu (*A 01) (*A 07)	200/15	6.510	7.170	38.560	231.330
	Zāļu ar citronu un cukuru	200/10/10	0.610	0.110	10.300	44.610
	Kopā		7.120	7.280	48.860	276

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Piena zupa ar miežu putraimēm (TK 547) (*A 01) (*A 07)	250	6,950	6,700	22,560	178,300
	Baltmaize ar biezpiena – dārzeņu masu (TK 652) (*A 01) (*A 07)	15/30	5,390	4,910	11,710	111,470
	Kopā		12,340	11,610	34,270	290

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Rauga pankūkas ar ievārījumu (*A 01) (*A 07) (*A 03)	120/20	6,100	14,400	50,700	358.100
	Melnā tēja ar cukuru	200/10	0.500	0.100	10.000	43.000
	Kopā		6.600	14.500	60.700	401

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu (*A 07)	200/15	5.200	6.500	40.200	240.000
	Tēja ar cukuru	180/8	0.500	0.100	8.000	34.700
	Kopā		5.700	6.600	48.200	275

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒL, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

Slipā 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, Brazīlijas rieksti, pistācijai rieksti un to produkti; *A 13- Lupiņa un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti