

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Launaga ēdienkarte (09.11.-13.11.2020)

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	Pankūkas "Mājas" "gaumē" (*A 01) (*A 07) (*A 03)	120	6,100	14,400	50.700	358.100
	ar ievārījumu	20	0,080	0,067	13,600	55,323
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0.500	0.100	5.000	23.000
	Kopā		6,680	14,567	69,300	436

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.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

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Piecgraudu 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.	
5.diena	Dārzenų rosols (*A 03) (*A 07)	140	5,910	11,910	10,560	209,730
	Rudzu maize (*A 01)	15	0,910	0,180	6,150	29,880
	Zāļu tēja ar cukuru	200/10	0.900	2.600	6.900	55.000
	Kopā		7,520	12,190	26,710	283

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

Sīpā 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, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti *A 13- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti