

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

**Launaga ēdienkarte ( 23.11.-27.11.2020)****Rīgas 49. vidusskola**Labu apetīti!**1. – 4. klašu audzēkņiem**

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	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
	<b>Kopā</b>		<b>6.120</b>	<b>6.150</b>	<b>34.600</b>	<b>218</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	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
	<b>Kopā</b>		<b>7.120</b>	<b>7.280</b>	<b>48.860</b>	<b>276</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	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
	<b>Kopā</b>		<b>6.600</b>	<b>14.500</b>	<b>60.700</b>	<b>401</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Piena zupa ar miežu putrainiem ( 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
	<b>Kopā</b>		<b>12,340</b>	<b>11,610</b>	<b>34,270</b>	<b>290</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	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
	<b>Kopā</b>		<b>5.700</b>	<b>6.600</b>	<b>48.200</b>	<b>275</b>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, 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