

Saskaņots.....

Saskaņots.....



SIA "FRISTAR"

**Launaga ēdienkarte (04.10.-08.10.2021)****Rīgas 84.vidusskola**Labu apetīti!**1. – 4. klašu audzēkņiem**

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	Piena zupa ar nūdelēm (*A 01) (*A 07)	250	8.490	7.990	27.280	216.370
	Rudzu maize ar sviestu un gurķi (*A 01) (*A 07)	20/3/20	1.200	2.700	9.900	68.600
	<b>Kopā</b>		<b>9.690</b>	<b>10.690</b>	<b>37.200</b>	<b>285</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)	20/5/15	1.700	4.300	10.100	86.200
	Karkadē 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</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	Rīsu biezputra (*A 01) (*A 07)	200	5.150	6.550	29.560	197.750
	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>5.690</b>	<b>6.680</b>	<b>39.380</b>	<b>241</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Biezās pankūkas ar āboliem (*A 01) (*A 07) (*A 03)	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>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	Auzu pārslu biezputra (*A 01) (*A 07)	200	7.550	8.910	28.160	223.510
	Ievārījums	15	0.060	0.050	10.230	41.570
	Melnā tēja ar citronu, bez cukura	200/2	0.500	0.100	0.000	2.700
	<b>Kopā</b>		<b>8.110</b>	<b>6.060</b>	<b>38.390</b>	<b>268</b>

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

*Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI*

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