

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Launaga ēdienkarte (20.09.-24.09.2021)

Rīgas 84.vidusskola

Labu apetīti!

1. – 4. klašu audzēkņiem

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Piena zupa ar nūdelēm (*A 01) (*A 07) (*A 03)	250	8,490	7,990	27,280	216,370
	Karstā sviestmaize ar sieru un burkāniem (*A 01) (*A 07) (*A 03)	40	4,880	7,150	8,120	116,730
	Kopā		13,370	15,140	35,400	333

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Pankūkas (*A 01) (*A 07) (*A 03)	100	6,258	8,242	29,083	218,092
	Ievārījums	10	0,040	0,033	6,820	27,713
	Piparmētru tēja ar cukuru	200/5	0,520	0,100	5,010	23,010
	Kopā		6,818	8,375	40,913	269

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Piena – mannas zupa ar ķirbjiem (*A 01) (*A 07)	250	5,100	5,900	18,800	134,00
	Kviešu maize ar sviestu, tomātu un olu 1 (*A 01) (*A 07) (*A 03)	15/5/20/15	3,300	6,000	8,200	100,600
	Kopā		8,400	11,900	27,000	235

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Kartupeļu pankūkas (*A 01) (*A 07) (*A 03)	120	4,480	27,720	24,720	324,640
	Krējums 20%	20	0,880	4,000	0,600	41,900
	Zāļu tēja ar cukuru	200/5	0,520	0,100	5,010	23,010
	Kopā		5,880	31,820	30,330	390

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Rīsu pārslu biežputra (TK 1331) (*A 07)	100	2,800	1,300	15,400	84,300
	Ogu ķīselis (TK 822)	100	0,400	0,100	17,800	75,800
	Melnā tēja ar cukuru	150/2	0,390	0,080	2,010	10,280
	Kopā		3,590	1,480	35,210	170

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU 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., 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