

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Launaga ēdienkarte (27.09.-01.10.2021)**Rīgas 84.vidusskola**

Labu apetīti!

1. – 4. klašu audzēkņiem

Launags	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

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Pankūkas "Mājas" "gaumē" (*A 01) (*A 07) (*A 03)	100	5.083	12.000	42.250	298.417
	ar ievārījumu	15	0.060	0.050	10.200	41.492
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0.500	0.100	5.000	23.000
	Kopā		5.463	12.150	57.450	363

Launags	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

Launags	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

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Dārzeņu rosols (*A 03) (*A 07)	140	5.910	11.910	10.560	209.730
	Rudzu maize_2 (*A 01)	20	1.240	0.200	9.160	43.400
	Zāļu tēja ar cukuru	200/5	0.900	2.600	6.900	55.000
	Kopā		8.05	14.710	26.620	308

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti