

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

**Launaga ēdienkarte ( 14.01.-18.01.2019)****Pamatskola "Rīdze"**Labu apetīti!**1. – 4. klašu audzēkņiem**

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	Cīsiņi atb.MK not. 172 (*A 10) (*A 07) ar piedevām	25/100	4,517	5,903	32,905	202,795
	Rudzu sviestmaize ar gurķi (*A 01) (*A 07)	25/5/10	1,430	4,360	12,160	93,520
	Melnā tēja ar cukuru	150/2	0,390	0,080	2,010	10,280
	<b>Kopā</b>		<b>6,337</b>	<b>10,343</b>	<b>47,075</b>	<b>306,595</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	Piena zupa ar klimpām vai 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
	<b>Kopā</b>		<b>13,370</b>	<b>15,140</b>	<b>35,400</b>	<b>333</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	Auzu pārslu biežputra (*A 01) (*A 07)	200	7,550	8,910	28,160	223,510
	Ievārījums	15	0,060	0,050	10,230	41,570
	Tēja ar citronu un cukuru	200/10/10	0,610	0,110	10,300	44,610
	<b>Kopā</b>		<b>8,220</b>	<b>9,070</b>	<b>48,690</b>	<b>310</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Vārīta ola (*A 03)	50	6,350	5,750	0,350	78,550
	Sviestmaize ar dārzeņiem (*A 01) (*A 07)	20/15	1,700	4,300	10,100	86,200
	Melnā 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>180,250</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	Pankūkas (*A 01) (*A 07) (*A 03)	120	7,510	9,890	34,900	261,710
	Ievārījums	15	0,060	0,050	10,230	41,570
	Kakao ar cukuru (*A 07)	180/5	5,360	4,450	13,190	114,210
	<b>Kopā</b>		<b>12,930</b>	<b>14,390</b>	<b>58,320</b>	<b>418</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, pistācijās rieksti un to produkti