

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Launaga ēdienkarte (22.11.-26.11.2021)

Pamatskola "Rīdze"

Labu apetīti!

1. – 9. klašu audzēkņiem

Launags	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	494	Biezpiena plācenīši (*A 01) (*A 07) (*A 03)	120	18.360	9.360	18.600	232.800
		Ievārījums	20	0.040	0.080	9.960	40.710
	1200	Krējums, skābais 20%	20	0.880	4.000	0.600	41.920
	L-1.2	Tēja piparmētru	200	0.010	0.000	3.990	15.980
			Kopā	19.290	13.440	33.150	332

Launags	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena		Mannas biezputra ar cukuru un kanēli (*A 01) (*A 07)	200/7/1	5.420	6.050	31.600	202.770
		Sviestmaize ar dārzeņiem (*A 01) (*A 07)	20/5/15	1.770	4.335	10.370	65.310
		Melnā tēja ar cukuru	200/5	0.520	0.100	5.010	23.010
	148	Auglis (banāns)	70	1.050	0.070	14.700	63.641
			Kopā	8.760	10.555	61.680	355

Launags	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	847	Rauga –ābolu pankūkas biezās 1 (*A 01) (*A 07) (*A 03)	125	9.300	7.600	50.900	313.400
		ar ievārījumu	20	0.100	0.100	13.600	55.400
		Bērnu kafija ar pienu un cukuru (*A 07)	200/15	4.450	3.630	21.990	138.350
			Kopā	13.850	11.330	86.490	507

Launags	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	L-3.1	Dārzeņu rasols (*A 03) (*A 07) (*A 10)	150	4.650	7.260	15.390	149.060
		Cīsiņi (skolas) (*A 07) (*A 10)	30+/-5g	3.705	6.336	0.345	73.224
	L-3.2	Saldskābmaize ar sviestu (*A 01) (*A 07)	25/5	1.200	4.340	11.870	91.150
	L-3.3	Augļu tēja ar cukuru	200/6	0.010	0.000	5.990	24.030
			Kopā	9.565	17.936	33.595	338

Launags	TK	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	L-11.1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (*A 07)	200/5	6.150	8.460	22.790	191.890
		Baltmaize ar siera salātiem 1 (*A 01) (*A 07)	15/20	4.130	4.940	7.670	92.740
	L-5.2	Kumelīšu tēja ar cukuru	200/4	0.000	0.000	3.990	15.970
	L-1.3	Auglis	50	0.200	0.400	4.900	24.000
			Kopā	10.480	13.800	39.350	325

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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, *A 13- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti
Brazīlijas rieksti, pistācījas rieksti un to produkti