



Apstiprinu.....

**SIA "FRISTAR"****Brokastu ēdienkarte (04.10.-08.10.2021)****Rīgas 7.pamatskola ( Jaunciema iela 4, Šķērslinija 4)**  
**Labu apetīti!****1. – 4. klašu audzēkņiem**

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	“Asorti” biežputra (*A 01) (*A 07)	200	5,300	6,370	27,760	189,630
	Ievārījums	10	0,040	0,033	6,820	27,713
	Rudzu maize ar sviestu un sieru (*A 01) (*A 07)	15/5/15	4,410	8,630	6,910	123,950
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0,520	0,100	5,010	23,010
		<b>Kopā</b>	<b>10,270</b>	<b>15,133</b>	<b>46,500</b>	<b>364</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	Auzu pārslu biežputra (*A 01) (*A 07)	200	7,550	8,910	28,160	223,510
	Sviests (*A 07)	5	0,029	4,129	0,043	37,400
	Maize ar ievārījumu (*A 01)	15/15	1,270	0,140	16,460	72,260
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0,520	0,100	5,010	23,010
		<b>Kopā</b>	<b>9,369</b>	<b>13,279</b>	<b>49,673</b>	<b>356</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	Rīsu biežputra (*A 07)	200	5,150	6,550	29,560	197,750
	Ievārījums	10	0,040	0,033	6,820	27,713
	Sviestmaize ar desu (*A 01) (*A 07)	15/5/15	3,150	7,590	7,610	111,300
	Zāļu tēja ar cukuru	180/2	1,600	0,160	2,030	15,950
		<b>Kopā</b>	<b>9,940</b>	<b>14,333</b>	<b>46,020</b>	<b>353</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Biezpiens ar krējumu (*A 07)	40/20	7,700	5,200	1,300	83,100
	Karstmaize ar siera – dārzeņu masu (*A 01) (*A 07)	15/25	4,900	7,100	8,100	116,700
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0,520	0,100	5,010	23,010
		<b>Kopā</b>	<b>13,213</b>	<b>12,400</b>	<b>14,410</b>	<b>223</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	Vārīti makaroni 1 ar sieru (*A 01) (*A 07)	120/20	10,740	6,860	68,180	242,640
	Svaigs gurķis	15	0,120	0,010	0,370	2,100
	Tēja ar citronu un cukuru	200/10/10	0,610	0,110	10,300	44,610
		<b>Kopā</b>	<b>11,470</b>	<b>6,980</b>	<b>78,850</b>	<b>289</b>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAL 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