

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

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

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>1.diena</b>	Piena zupa ar nūdelēm (*A 01) (*A 07)	250	8,490	7,990	27,280	216,370
	Rudzu maīze ar sviestu un gurķi (*A 01) (*A 07)	20/3/20	1,200	2,700	9,900	68,600
	<b>Kopā</b>		<b>9,690</b>	<b>10,690</b>	<b>37,200</b>	<b>285</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	Biezpiena – rīsu plācenīši (*A 01) (*A 07) (*A 03)	120	14,600	24,100	39,700	435,700
	Ievārījums	10	0,040	0,033	6,820	27,713
	Melnā tēja ar cukuru	180/3	0,500	0,100	3,000	15,500
	<b>Kopā</b>		<b>15,140</b>	<b>24,233</b>	<b>49,520</b>	<b>479</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	Vārīta ola (*A 03)	50	6,350	5,750	0,350	78,550
	Sviestmaīze ar dārzeņiem (*A 01) (*A 07)	20/5/15	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</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Biezās pankūkas ar āboliem (*A 01) (*A 07) (*A 03)	100	6,517	12,367	34,975	281,192
	Ievārījums	10	0,040	0,033	6,820	27,713
	Zāļu tēja bez cukura	200	0,700	0,100	0,000	3,700
	<b>Kopā</b>		<b>7,257</b>	<b>12,500</b>	<b>41,795</b>	<b>313</b>

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	Piena zupa ar auzu pārslām un rozīnēm (*A 01) (*A 07)	250	7,425	8,938	18,388	197,225
	Sviestmaīze ar dārzeņiem (*A 01) (*A 07)	20/5/15	1,700	4,300	10,100	86,200
	<b>Kopā</b>		<b>9,125</b>	<b>13,238</b>	<b>28,488</b>	<b>283</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, pistācijas rieksti un to produkti