

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Brokastu ēdienkarte (11.10.-15.10.2021)

Rīgas 7.pamatskola (Jaunciema iela 4, Šķērslīnija 4)

Labu apetīti!

1. – 4. klašu audzēkņiem

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Rīsu pārslu biezputra (*A 07)	200	5,100	6,500	31,100	203,100
	Ievārījums	15	0,060	0,050	10,230	41,570
	Sviestmaize ar sieru (*A 01) (*A 07)	20/5/15	5,080	8,660	9,820	138,540
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0,520	0,100	5,010	23,010
	Kopā		10,760	15,310	56,160	406

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Miežu putraimu biezputra ar sviestu (*A 01) (*A 07)	250/10	8.310	11.030	43.650	307.100
	Sviestmaize ar dārzeņiem (*A 01) (*A 07)	20/2/15	1.77	1.860	10.370	65.310
	Kakao ar pienu un cukuru (*A 07)	180/5	5.360	4.450	13.190	114.210
	Kopā		15.440	17.340	67.210	487

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Vārīti makaroni ar sieru (*A 01) (*A 07)	120/20	6,200	14,300	41,100	319,300
	Svaigs gurķis	15	0,120	0,010	0,370	2,100
	Melnā tēja ar citronu, ingveru un cukuru	180/2/2/5	0,049	0,090	5,060	23,040
	Kopā		10,909	6,960	73,610	268

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Auzu pārslu biezputra ar kaltētiem augļiem un sviestu (*A 01) (*A 07)	200/5	5,180	6,280	34,830	216,560
	Kviešu maize ar sviestu, tomātu un olu _1 (*A 01) (*A 07) (*A 03)	15/5/20/15	3,300	6,000	8,200	100,600
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0,520	0,100	5,010	23,010
	Kopā		9,000	12,380	48,040	340

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Prosas biezputra ar sviestu (*A 07)	200/5	6,860	10,980	32,820	257,380
	Sviestmaize ar desu (*A 01) (*A 07) (*A 10)	15/5/15	3,150	7,590	7,610	111,300
	Tēja ar citronu un cukuru	200/10/10	0,610	0,110	10,300	44,610
	Kopā		10,620	18,680	50,730	413

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.

Slipā 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, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti

*A 13- Lupīna un tās produkti; *A 14- Gliemji un to produkti