

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



## SIA "FRISTAR"

### Launaga 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.	
<b>1.diena</b>	Piena zupa ar piecgraudu pārslām 2 (*A 01) (*A 07)	250	6,680	6,860	20,660	165,560
	Kviešu maize ar tomātu un olu (*A 01) (*A 03)	15/10/25	4,480	3,030	7,890	76,770
	<b>Kopā</b>		<b>11,160</b>	<b>9,890</b>	<b>28,550</b>	<b>242,330</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>2.diena</b>	Rauga pankūkas ar ievārījumu (*A 01) (*A 07) (*A 03)	100/15	5.086	12.000	42.250	298.417
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0.500	0.100	5,010	23.040
	<b>Kopā</b>		<b>5.586</b>	<b>12.100</b>	<b>47.260</b>	<b>3822</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>3.diena</b>	Ābolu uzpūtenis (*A 01)	80	1.150	0.260	24.940	106.82
	Piens (*A 07)	80	2.260	2.000	3.780	42.160
	Rudzu maize ar sviestu un sieru (*A 01) (*A 07)	15/3/10	0.900	2.600	6.900	55.000
	<b>Kopā</b>		<b>4.310</b>	<b>4.860</b>	<b>35.620</b>	<b>204</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>4.diena</b>	Piena - mannas zupa ar ķirbjiem (*A 01) (*A 07)	250	5,110	5,860	18,770	134,030
	Baltmaize ar biezpiena –dārzenu masu (TK 652) (*A 01)(*A 07)	15/30	5,390	4,910	11,710	111,470
	<b>Kopā</b>		<b>10,500</b>	<b>10,770</b>	<b>30,480</b>	<b>246</b>

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
<b>5.diena</b>	Biezpiena plācenīši vai sacepums (*A 01) (*A 07) (*A 03)	100	14.900	15.100	20.900	280.900
	Krējums	25	0.700	6.300	0.700	61.600
	Tēja ar cukuru	200/10	0.500	0.100	10.000	43.000
	<b>Kopā</b>		<b>16.100</b>	<b>21.500</b>	<b>31.600</b>	<b>386</b>

**NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU, VAL PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.**

Sliņķā 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