



SIA "FRISTAR"

Launaga ēdienkarte (18.09.-22.09.2017)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola (Kr. Barona 116)

Labu apetīti!

1. – 4. klašu audzēkņiem

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	“Asorti” biežputra (<i>piens; manna; sviests</i>)	200	5,300	6,370	27,760	189,630
	Ievārījums	15	0,060	0,050	10,230	41,570
	Rudzu maize ar sviestu un sieru	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
		Kopā	10,290	15,150	49,391	378

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Auzu pārslu biežputra (piens; sviests)	200	7,550	8,910	28,160	223,510
	Sviests	7	0,040	5,780	0,060	52,360
	Maize (<i>kv.milti</i>) ar ievārījumu	15/15	1,270	0,140	16,460	72,260
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0,520	0,100	5,010	23,010
		Kopā	9,380	14,930	49,690	371

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Biezpiena sacepums (olas; kv.milti; manna; krējums)	150	25,240	8,010	27,250	281,580
	Krējums	15	0,390	3,750	0,410	36,93
	Melnā tēja ar citronu un ingveru	180/2/2/5	0,049	0,090	5,060	23,040
		Kopā	25,679	11,850	32,720	342

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Rīsu biežputra (<i>piens; sviests</i>)	200	5,150	6,550	29,560	197,750
	Ievārījums	15	0,060	0,050	10,230	41,570
	Sviestmaize (<i>kv.maize; sviests</i>) ar desu	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
		Kopā	9,960	14,350	49,430	367

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Vārīti makaroni 1 (<i>kv.milti</i>) ar sieru	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
		Kopā	11,470	6,980	78,850	289

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA.
Izceltie – vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību