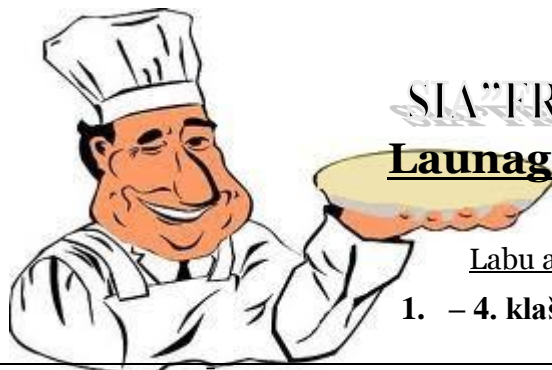


Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Launaga ēdienkarte (27.05.-31.05.2019)

Rīgas Centra humanitārā vidusskola (Kr. Barona 116)

Labu apetīti!

1. – 4. klašu audzēkņiem

| Brokastis | Ēdiena nosaukums | Daudzums | Uzturvielas, g | | | Kcal |
|----------------|--|----------|----------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Olbv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 1.diena | Mannas biezputra ar cukuru un kanēli (*A 01) (*A 07) | 200/7/1 | 5,420 | 6,050 | 31,600 | 202,770 |
| | 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 | | 11,020 | 14,810 | 46,430 | 264 |

| Brokastis | Ēdiena nosaukums | Daudzums | Uzturvielas, g | | | Kcal |
|----------------|---|------------|----------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Olbv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 2.diena | Rīsu biezputra (*A 07) | 200 | 5,150 | 6,550 | 29,560 | 197,750 |
| | Ievārījums | 15 | 0,060 | 0,050 | 10,230 | 41,570 |
| | 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 |
| | Liepuziedu tēja ar cukuru | 180/2 | 1,600 | 0,160 | 2,030 | 15,950 |
| | Kopā | | 10,110 | 12,760 | 50,020 | 356 |

| Brokastis | Ēdiena nosaukums | Daudzums | Uzturvielas, g | | | Kcal |
|----------------|---|----------|----------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Olbv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 3.diena | Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (*A 01) (*A 07) | 200/15 | 6,510 | 7,170 | 38,560 | 231,330 |
| | Sviestmaize ar dārzeņiem (*A 01) (*A 07) | 20/2/15 | 1,770 | 1,860 | 10,370 | 65,310 |
| | Melnā tēja ar cukuru | 200/5 | 0,520 | 0,100 | 5,010 | 23,010 |
| | | | | | | |
| | Kopā | | 8,800 | 9,130 | 53,940 | 320 |

| Brokastis | Ēdiena nosaukums | Daudzums | Uzturvielas, g | | | Kcal |
|----------------|---|----------|----------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Olbv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 4.diena | Kukurūzas biezputra (*A 07) | 200 | 5,300 | 6,370 | 27,760 | 189,630 |
| | Sviests (*A 07) | 5 | 0,029 | 4,129 | 0,043 | 37,400 |
| | Baltmaize ar siera salātiem I (*A 01) (*A 07) (*A 03) | 15/20 | 4,130 | 4,940 | 7,670 | 92,740 |
| | Tēja ar pienu un cukuru (*A 07) | 150/50/5 | 1,900 | 1,400 | 7,400 | 49,400 |
| | Kopā | | 11,359 | 16,839 | 42,873 | 369 |

| Brokastis | Ēdiena nosaukums | Daudzums | Uzturvielas, g | | | Kcal |
|----------------|------------------|-------------|----------------|-------|----------|------|
| | | | Olbv. | Tauki | Ogļhidr. | |
| 5.diena | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | Kopā | | | | |

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ. NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒL, 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, pistācijās rieksti un to produkti