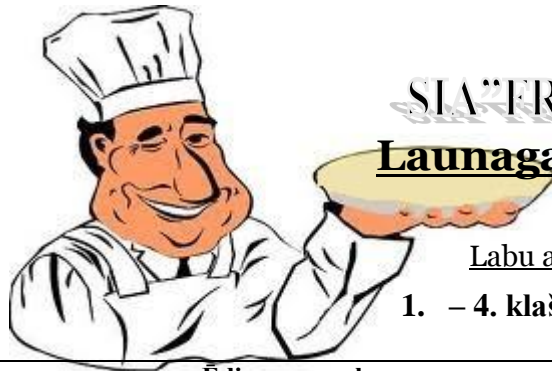


Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Launaga ēdienkarte (09.09.-13.09.2019)

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	Ābolu pankūkas (*A 01) (*A 07) (*A 03)	120	8,900	7,300	48,910	300,91
	ar ievārījumu	20	0,100	0,100	13,600	55,400
	un krējumu	20	0,052	5,000	0,540	49,240
	Bērnu kafija ar pienu un cukuru (*A 07)	200/15	4,450	3,630	21,990	138,350
	Kopā		13,502	16,030	85,040	544

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Biezpiens ar krējumu (*A 07)	40/20	7.720	5.240	1.260	83.080
	Baltmaize ar ievārījumu (*A 01)	15/15	1.270	0.140	16.460	72.260
	Melnā tēja ar citronu un ingveru	180/2/2/5	0.049	0.090	5.060	23.040
	Kopā		9.039	5.470	22.780	179

Brokastis	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Piecgraudu pārslu biezputra ar ievārījumu (*A 01) (*A 07)	200/15	6,510	7,170	38,560	231,330
	Baltmaize ar siera salātiem I (*A 01) (*A 07) (*A 03)	15/20	4,130	4,940	7,670	92,740
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0,520	0,100	5,010	23,010
	Kopā		11,160	12,210	51,240	347

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
	Maize ar aknu pastēti (*A 01) (*A 07)	15/20	4,100	3,210	7,330	73,790
	Tēja ar pienu un cukuru (*A 07)	150/50/5	1,900	1,400	7,400	49,400
	Kopā		12,860	15,590	47,550	381

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAJ 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, pistācijas rieksti un to produkti