

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "TRISTAR"

Launaga ēdienkarte (09.03.-13.03.2020)**A.Pumpura Rīgas 11.pamatskola**Labu apetīti!**1. – 4. klašu audzēkņiem**

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Cīsiņi atb.MK not. 172 (*A 10) (*A 07) ar piedevām	25/100	4,517	5,903	32,905	202,795
	Rudzu sviestmaize ar gurķi (*A 01) (*A 07)	25/5/10	1,430	4,360	12,160	93,520
	Melnā tēja ar cukuru	150/2	0,390	0,080	2,010	10,280
	Kopā		6,337	10,343	47,075	306,595

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Piena zupa ar klimpām vai nūdelēm (*A 01) (*A 07) (*A 03)	250	8,490	7,990	27,280	216,370
	Karstā sviestmaize ar sieru un burkāniem (*A 01) (*A 07) (*A 03)	40	4,880	7,150	8,120	116,730
	Kopā		13,370	15,140	35,400	333

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Auzu pārslu biežputra (*A 01) (*A 07)	200	7,550	8,910	28,160	223,510
	Ievārījums	15	0,060	0,050	10,230	41,570
	Tēja ar citronu un cukuru	200/10/10	0,610	0,110	10,300	44,610
	Kopā		8,220	9,070	48,690	310

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Launaga salāti (*A 03) (*A 07)	120	6,200	19,900	9,100	235,800
	Rudzu maize (*A 01)	25	1,330	0,220	11,930	55,030
	Melnā tēja ar cukuru	200/5	0,520	0,100	5,010	23,010
	Kopā		8,050	20,220	26,040	314

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.diena	Pankūkas (*A 01) (*A 07) (*A 03)	120	7,510	9,890	34,900	261,710
	Ievārījums	15	0,060	0,050	10,230	41,570
	Kakao ar cukuru (*A 07)	180/5	5,360	4,450	13,190	114,210
	Kopā		12,930	14,390	58,320	418

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

Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI

*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