

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....



SIA "FRISTAR"

Launaga ēdienkarte (14.12.-18.12.2020)**A.Pumpura Rīgas 11.pamatskola**Labu apetīti!**1. – 4. klašu audzēkņiem**

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
1.diena	Piena zupa ar nūdelēm (*A 01) (*A 07)	250	8,490	7,990	27,280	216,370
	Rudzu maīze ar sviestu un gurķi (*A 01) (*A 07)	20/3/20	1,200	2,700	9,900	68,600
	Kopā		9,690	10,690	37,200	285

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
2.diena	Biezpiena – rīsu plācenīši (*A 01) (*A 07) (*A 03)	120	14,600	24,100	39,700	435,700
	Ievārījums	10	0,040	0,033	6,820	27,713
	Melnā tēja ar cukuru	180/3	0,500	0,100	3,000	15,500
	Kopā		15,140	24,233	49,520	479

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
3.diena	Vārīta ola (*A 03)	50	6,350	5,750	0,350	78,550
	Sviestmaīze ar dārzeņiem (*A 01) (*A 07)	20/5/15	1,700	4,300	10,100	86,200
	Melnā tēja ar cukuru	180/3	0,500	0,100	3,000	15,500
	Kopā		8,550	10,150	13,450	180

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
4.diena	Biezās pankūkas ar āboliem (*A 01) (*A 07) (*A 03)	100	6,517	12,367	34,975	281,192
	Ievārījums	10	0,040	0,033	6,820	27,713
	Zāļu tēja bez cukura	200	0,700	0,100	0,000	3,700
	Kopā		7,257	12,500	41,795	313

Launags	Ēdiena nosaukums	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
5.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
	Melnā tēja bez cukura	200	0,500	0,100	0,000	2,700
	Kopā		8,110	6,060	38,390	268

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, 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