

SIA "Fristar" Ēdienkarte (13.11.2023. - 17.11.2023.)

1-4 kl. II nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	8.02	6.76	17.43	162.64
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	150	8.43	8.35	27.91	220.50
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	6.13	27.08
KOPĀ:		575	18.51	18.55	62.85	492.37
Otrdiena 14.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	4.04	12.70	10.95	174.28
Viltotais zaķis S	*A01, A03, A07	60	8.98	9.26	6.70	146.06
Piena mērce	*A01, A07	30	1.10	1.40	3.29	30.13
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	0.63	2.98	1.44	35.06
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		735	21.71	27.75	74.10	633.02
Trešdiena 15.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		200	5.93	7.13	13.69	142.59
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	50	5.82	4.38	2.09	71.06
Vārīti rīsi	*A07	150	4.05	6.72	29.37	194.18
Kāļu salāti ar rutkiem		50	0.48	1.02	3.66	25.67
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		670	23.91	23.50	67.07	575.45
Ceturtdiena 16.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.80	9.28	12.17	155.34
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60	10.95	8.78	9.92	162.47
Kartupeļu biezputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0.61	5.06	1.93	55.74
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		735	22.03	28.91	67.33	617.56
Piektdiena 17.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		170	7.19	10.67	22.46	214.65
Marinētu gurķu salāti		40	0.45	1.98	2.25	28.59
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Saldā biezpiena masa S	*A07	50	6.67	1.70	3.29	55.12
Blenderētas zemenes		20	0.02	0.08	2.70	11.58
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		605	22.47	18.76	61.06	502.97