

## SIA "Fristar" Ēdienkarte (18.09.2023. - 22.09.2023.)

1-4 kl. - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 18.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar nūdelem	*A01	150	4.53	5.62	12.66	119.32
Boloņas mērce S		70	7.89	11.90	1.98	146.56
Griķi vārīti.	*A07	120	4.93	2.47	26.35	147.31
Svaigu kāpostu salāti ar dilļu-eļļas mērci		40	0.46	2.45	2.09	32.28
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	750	25.92	26.83	66.87	612.60
Otrdiena 19.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu S	*A07	150 / 5	4.29	9.54	10.47	144.94
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	150 / 20	9.30	4.56	37.52	228.28
Tomāti		40	0.20		1.44	6.56
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu-ogu dzēriens S		150	0.30	0.08	6.76	28.91
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
	KOPĀ:	685	20.13	17.43	72.20	526.23
Trešdiena 20.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem	*A07	160	4.62	4.82	19.42	139.54
Sautēta gaļas kotlete S	*A01, A03	70	10.35	13.59	6.03	187.78
Kartupeļu biežputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Tomātu-gurķu salāti ar citronu mērci		40	0.29	2.31	1.53	28.06
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:	590	19.95	26.67	61.27	564.89
Ceturtdiena 21.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa S	*A07	150	6.73	9.66	14.07	170.12
Mājas sautējums ar gaļu S		200	9.56	14.36	18.02	239.55
Mazsālīts gurķis		40	0.26		1.07	5.43
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	6.13	27.08
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	660	18.29	24.44	58.34	526.52
Piektdiena 22.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150 / 5	4.34	5.47	11.65	113.18
Sautēta vistas fileja karija mērcē S	*A07	70	10.72	6.85	1.82	111.78
Vārīti rīsi	*A07	150	4.05	6.72	29.37	194.18
Svaigais gurķis ar dillēm		40	0.24	1.74	1.00	20.66
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	685	20.99	21.07	66.36	539.04