

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

10-12 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	250 / 5	10.00	8.20	21.76	200.81
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	300	16.86	16.70	55.82	441.00
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		250	0.49	0.26	10.21	45.13
KOPĀ:		905	29.94	29.78	104.65	806.38
Otrdiena 14.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	220 / 5	4.43	13.87	12.04	190.71
Viltotais zaķis S	*A01, A03, A07	60	8.98	9.26	6.70	146.06
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.75	3.57	1.72	42.08
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		945	27.84	32.24	104.41	819.17
Trešdiena 15.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		250	7.41	8.91	17.11	178.24
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	60	6.98	5.26	2.51	85.27
Vārīti rīsi	*A07	250	6.75	11.20	48.96	323.64
Kāļu salāti ar rutkiem		70	0.67	1.42	5.12	35.94
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		870	30.69	31.31	101.22	809.37
Ceturtdiena 16.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	250 / 5	7.21	11.35	15.18	191.68
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60	10.95	8.78	9.92	162.47
Kartupeļu biezputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		965	26.94	35.93	94.37	808.64
Piektdiena 17.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		320	13.53	20.09	42.27	404.05
Marinētu gurķu salāti		70	0.78	3.47	3.93	50.04
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Saldā biezpiena masa S	*A07	60	8.00	2.04	3.95	66.14
Blenderētas zemenes		30	0.03	0.12	4.04	17.38
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		840	32.66	30.50	100.77	808.23