

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

5-9 kl. I 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	220 / 5	8.81	7.33	19.16	177.91
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	260	14.61	14.47	48.38	382.20
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
KOPĀ:		775	26.31	26.03	92.14	708.09
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	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti griķi		170	7.17	1.45	38.44	195.43
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
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		875	25.45	29.88	94.35	748.17
Trešdiena 15.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		220	6.52	7.84	15.06	156.85
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	50	5.82	4.38	2.09	71.06
Vārīti rīsi	*A07	220	5.94	9.86	43.08	284.80
Kāļu salāti ar rutkiem		60	0.57	1.22	4.39	30.81
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		780	27.11	27.68	87.51	707.63
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 biežputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		855	23.85	31.89	80.42	704.10
Piektdiena 17.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		270	11.42	16.95	35.67	340.92
Marinētu gurķu salāti		60	0.67	2.97	3.37	42.89
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Saldā biezpiena masa S	*A07	50	6.67	1.70	3.29	55.12
Blenderētas zemenes		25	0.03	0.10	3.37	14.48
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		755	28.48	26.37	87.64	701.86