

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (19.09._{2022.} - 23.09._{2022.})

1-4 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 19.09.

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (150g) *A07

Makaroni ar sieru (150g) *A01, A07

Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)

Rupjmaize. (35g) *A01

Dzēriens. (150g)

Olbaltumvielas: 20.35

Tauki: 23.4

Ogļhidrāti: 66.08

Kcal: 556.37

Otrdiena - 20.09.

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (60g) *A01, A03, A07

Kartupeļu biežputra (150g) *A07

Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)

Rupjmaize. (35g) *A01

Dzēriens. (150g)

Sezonas augļi (50g)

Piens (200g) *A07

Olbaltumvielas: 19.92

Tauki: 22.8

Ogļhidrāti: 69.44

Kcal: 562.61

Trešdiena - 21.09.

Pusdienas

Zirņu zupa (150g) *A07

Mājas sautējums ar gaļu (150g)

Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)

Rupjmaize. (35g) *A01

Dzēriens. (150g)

Olbaltumvielas: 25.25

Tauki: 28.74

Ogļhidrāti: 55.82

Kcal: 589.9

Ceturtdiena - 22.09.

Pusdienas

Vistas gaļa dārzeņu mērcē (70g) *A01, A07

Griķi vārīti. (120g) *A07

Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)

Rupjmaize. (35g) *A01

Dzēriens. (150g)

Sezonas augļi (50g)

Piens (200g) *A07

Olbaltumvielas: 20.52

Tauki: 19.87

Ogļhidrāti: 70.49

Kcal: 542.9

Piektdiena - 23.09.

Pusdienas

Zivju zupa (150g) *A04

Boloņas mērce (50g)

Vārīti rīsi (120g) *A07

Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)

Rupjmaize. (35g) *A01

Dzēriens. (150g)

Olbaltumvielas: 20.07

Tauki: 24.02

Ogļhidrāti: 64.11

Kcal: 552.87

Apstiprinu: _____