

SIA "Fristar" Ēdienkarte (26.09.2022. - 30.09.2022.)

1-4 kl. - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 26.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa	*A01, A07	150	6.39	9.62	7.35	141.54
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu	*A01	140	13.28	13.14	20.42	253.02
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dzēriens S		150	0.01	0.01	29.63	118.70
	KOPĀ:	530	22.18	26.79	73.83	625.14
Otrdiena 27.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs.		150	9.68	12.57	26.52	257.91
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem		60	0.59	4.17	4.45	57.67
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Biezais ķīselis.		50	0.03		7.07	28.45
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	540	18.66	21.13	65.83	528.15
Trešdiena 28.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		150	5.12	4.97	6.19	89.95
Kurzemes stroganovs	*A01, A07	80	13.01	13.69	2.47	185.12
Vārīti rīsi	*A07	120	3.24	5.38	23.50	155.35
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļu mērci		60	0.69	3.68	3.14	48.42
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dzēriens.		150	0.02	0.02	8.66	34.82
	KOPĀ:	595	24.24	28.18	60.16	591.25
Ceturtdiena 29.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	200	5.54	4.37	19.41	139.13
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	50	11.41	9.23	5.94	152.47
Dārzeņu mērce	*A01, A07	50	0.67	0.63	3.74	23.28
Griķi vārīti.	*A07	120	4.93	2.47	26.35	147.31
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		60	0.69	4.76	3.77	60.69
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dzēriens.		150	0.02	0.02	8.66	34.82
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	710	25.21	21.86	86.65	644.21
Piektdiena 30.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150	6.56	8.65	8.84	139.38
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	150	10.26	9.77	6.15	153.56
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.60	3.91	2.28	46.73
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dzēriens S		150	0.01	0.01	29.63	118.70
	KOPĀ:	540	19.30	22.73	60.79	524.89