

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (19.09.2022. - 23.09.2022.)

1-4 kl. A - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 19.09.

Launags

Ciņiņi (30g)  
Kartupeļu biezputra (100g)  
\*A07

Gurķis svaigs. (15g)  
Tēja (150g)  
Olbaltumvielas: 5.71  
Tauki: 8.61  
Ogļhidrāti: 16.4  
Kcal: 165.99

Otrdiena - 20.09.

Launags

Piena zupa ar nūdelēm  
(150g) \*A01, A07  
Maize ar siera masu (30g)  
\*A01, A03, A07

Cepumi (20g)  
Sezonas dārzeņi (50g)  
Olbaltumvielas: 8.66  
Tauki: 9.15  
Ogļhidrāti: 33.33  
Kcal: 250.23

Trešdiena - 21.09.

Launags

Biezpiena plācenīši (60g)  
\*A01, A03, A07  
Krējums ar cukuru (7g) \*A07

Karkadē tējas dzēriens (150g)  
Sezonas augļi (50g)  
Olbaltumvielas: 8.05  
Tauki: 4.86  
Ogļhidrāti: 23.36  
Kcal: 169.39

Ceturtdiena - 22.09.

Launags

Vārīta ola. (50g) \*A03  
Krējums ar zaļumiem (20g)  
\*A07

Sviestmaize ar tomātu. (20g)  
\*A01, A07  
Tēja ar citronu. (150g)  
Olbaltumvielas: 5.71  
Tauki: 10.9  
Ogļhidrāti: 9.43  
Kcal: 158.63

Piektdiena - 23.09.

Launags

Rīvētu kartupeļu pankūkas.  
(100g) \*A01, A03  
Krējums (15g) \*A07

Gurķis svaigs. (10g)  
Kakao ar pienu. (150g) \*A07  
Olbaltumvielas: 5.85  
Tauki: 8.85  
Ogļhidrāti: 28.96  
Kcal: 218.87

Apstiprinu: \_\_\_\_\_