

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

1-4 kl. A - Iestāde 1

Launags

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Pirmdiena 26.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biežputra	*A01, A07	150	5.79	3.72	21.82	143.90
levārtjums		10	0.03	0.02	6.26	25.34
Baltmaize ar desu.	*A01, A06, A07	25	1.69	3.35	7.08	65.26
Tēja		150	0.20	0.04	3.00	13.12
KOPĀ:		335	7.71	7.13	38.15	247.62
Otrdiena 27.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar sieru	*A01, A07	120	7.99	5.21	23.60	173.19
Sezonas dārzeņi		30	0.36		1.92	9.12
Zāļu tēja		150			2.99	11.97
KOPĀ:		300	8.35	5.21	28.51	194.28
Trešdiena 28.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Brokastu pārslas		20	1.44	0.12	15.94	70.60
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
Sviestmaize ar gurķi.	*A01, A07	25	0.87	2.33	6.81	51.65
KOPĀ:		195	7.11	5.45	29.50	195.45
Ceturtdiena 29.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena sacepums	*A01, A03, A07	70	8.44	3.57	11.17	110.55
levārtjums		10	0.03	0.02	6.26	25.34
Karkadē tējas dzēriens		150			3.64	14.63
KOPĀ:		230	8.47	3.60	21.07	150.52
Piektdiena 30.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kefīra pankūkas	*A01, A03, A07	120	10.24	9.61	51.10	331.81
Krējums	*A07	15	0.38	3.00	0.35	29.88
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
Citronu dzēriens		150	0.10	0.02	10.81	43.82
KOPĀ:		335	10.82	12.63	67.15	425.51