

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

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 26.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa G	*A07	150	4.13	6.86	7.31	107.51
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu BG		140	12.19	13.35	21.50	254.97
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		60	0.63	3.63	2.54	45.37
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dzēriens S		150	0.01	0.01	29.63	118.70
	KOPĀ:	530	17.63	24.61	72.99	583.94
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
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
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	17.46	21.49	63.94	519.03
Trešdiena 28.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		150	5.12	4.97	6.19	89.95
Kurzemes stroganovs BG	*A07	80	10.53	12.25	2.30	161.56
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
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Dzēriens.		150	0.02	0.02	8.66	34.82
	KOPĀ:	595	20.37	27.16	57.78	557.04
Ceturtdiena 29.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm BG	*A07	200	5.47	4.61	22.55	153.60
Vistas gaļas kotlete S BG	*A03	50	9.19	11.09	3.01	148.55
Dārzeņu mērce BG	*A07	50	0.45	1.02	4.63	29.50
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
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dzēriens.		150	0.02	0.02	8.66	34.82
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	710	21.51	24.71	85.86	651.85
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
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dzēriens S		150	0.01	0.01	29.63	118.70
	KOPĀ:	540	18.10	23.09	58.90	515.77