

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

1-4 kl.PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 26.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa PN	*A01	150	6.47	8.29	7.43	130.27
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	22.26	25.47	73.91	613.87
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
Rīsu piena dzēriens		200	0.20	2.00	19.00	94.80
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	540	12.46	19.13	75.83	525.35
Trešdiena 28.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		150	5.12	4.97	6.19	89.95
Kurzemes stroganovs PN	*A01	80	8.89	12.85	3.02	163.31
Vārīti rīsi		120	3.19	0.46	23.44	110.63
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	20.08	22.42	60.65	524.72
Ceturtdiena 29.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu piena zupa ar nūdelēm	*A01	200	2.15	1.73	27.76	135.20
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	50	11.41	9.23	5.94	152.47
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	40	0.42	11.33	2.44	113.45
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
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:	700	21.71	28.48	94.48	721.09
Piektdiena 30.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN		150	3.36	10.71	5.12	130.28
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu PN		150	10.22	9.17	6.21	148.28
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	16.06	24.20	57.12	510.51