

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (19.09.2022. -  
23.09.2022.)

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

10-12 kl. - Iestāde 1

Pirmdiena - 19.09.	Otrdiena - 20.09.	Trešdiena - 21.09.	Ceturtdiena - 22.09.	Piektdiena - 23.09.
<b><u>Pusdienas</u></b> Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (200g) *A07 Makaroni ar sieru (220g) *A01, A07 Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g) Rupjmaize. (100g) *A01 Dzēriens. (150g) Olbaltumvielas: 31.52 Tauki: 31.35 Ogļhidrāti: 112.86 Kcal: 859.67	<b><u>Pusdienas</u></b> Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (80g) *A01, A03, A07 Kartupeļu biežputra (200g) *A07 Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g) Rupjmaize. (100g) *A01 Dzēriens. (150g) Sezonas augļi (50g) Piens (200g) *A07 Olbaltumvielas: 27.44 Tauki: 28.34 Ogļhidrāti: 108.78 Kcal: 849.93	<b><u>Pusdienas</u></b> Zirņu zupa (200g) *A07 Mājas sautējums ar gaļu (200g) Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g) Rupjmaize. (100g) *A01 Dzēriens. (150g) Olbaltumvielas: 36.72 Tauki: 37.59 Ogļhidrāti: 98.58 Kcal: 875.52	<b><u>Pusdienas</u></b> Vistas gaļa dārzeņu mērcē (90g) *A01, A07 Griķi vārīti. (180g) *A07 Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g) Rupjmaize. (100g) *A01 Dzēriens. (150g) Sezonas augļi (50g) Piens (200g) *A07 Olbaltumvielas: 28.78 Tauki: 27.44 Ogļhidrāti: 114.44 Kcal: 852.84	<b><u>Pusdienas</u></b> Zivju zupa (200g) *A04 Boloņas mērce (70g) Vārīti rīsi (180g) *A07 Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g) Rupjmaize. (100g) *A01 Dzēriens. (150g) Olbaltumvielas: 30.78 Tauki: 32.69 Ogļhidrāti: 110.26 Kcal: 858.33

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