

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

10-12 kl. - Iestāde 1

Pusdienas

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Pirmdiena 26.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa	*A01, A07	220	9.37	14.11	10.78	207.60
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu	*A01	200	18.97	18.77	29.17	361.45
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		200	0.02	0.02	39.51	158.27
	KOPĀ:	710	30.85	36.92	95.89	839.20
Otrdiena 27.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs.		280	18.06	23.46	49.50	481.44
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem		60	0.59	4.17	4.45	57.67
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Biezais ķīselis.		70	0.04		17.88	71.77
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	700	27.68	32.16	104.25	817.16
Trešdiena 28.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		220	7.51	7.28	9.08	131.92
Kurzemes stroganovs	*A01, A07	100	16.26	17.11	3.09	231.40
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļu mērci		60	0.69	3.68	3.14	48.42
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dzēriens S		200	0.02	0.02	39.51	158.27
	KOPĀ:	820	32.36	37.57	112.51	917.61
Ceturtdiena 29.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	250	6.92	5.46	24.27	173.91
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	70	15.98	12.92	8.31	213.46
Dārzeņu mērce	*A01, A07	70	0.93	0.88	5.24	32.59
Griķi vārīti.	*A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		60	0.69	4.76	3.77	60.69
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dzēriens.		150	0.02	0.02	8.66	34.82
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	860	34.10	28.06	110.99	832.84
Piektdiena 30.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	250	11.33	14.41	18.21	247.82
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	220	15.05	14.32	9.03	225.23
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.60	3.91	2.28	46.73
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dzēriens S		200	0.02	0.02	55.47	222.10
	KOPĀ:	770	29.48	33.18	103.50	830.55