

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

10-12 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	220	6.06	10.06	10.73	157.68
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu BG		200	17.42	19.08	30.72	364.25
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		200	0.02	0.02	55.47	222.10
KOPĀ:		710	24.79	33.53	111.45	846.78
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
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
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	26.08	32.64	101.73	805.00
Trešdiena 28.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		220	7.51	7.28	9.08	131.92
Kurzemes stroganovs BG	*A07	100	13.16	15.31	2.87	201.95
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
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Dzēriens S		200	0.02	0.02	39.51	158.27
KOPĀ:		820	27.66	36.25	109.77	875.99
Ceturtdiena 29.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm BG	*A07	250	6.84	5.77	28.19	192.00
Vistas gaļas kotlete S BG	*A03	60	11.03	13.30	3.61	178.26
Dārzeņu mērce BG	*A07	70	0.63	1.43	6.49	41.30
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
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Dzēriens.		150	0.02	0.02	8.66	34.82
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		850	27.16	29.77	108.93	812.27
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
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Dzēriens S		200	0.02	0.02	55.47	222.10
KOPĀ:		770	27.88	33.66	100.98	818.39