

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (19.09.2022. - 23.09.2022.)

5-9 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 19.09.

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (200g) \*A07  
Makaroni ar sieru (180g) \*A01, A07  
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)  
Rupjmaize. (70g) \*A01  
Dzēriens. (150g)  
Olbaltumvielas: 27  
Tauki: 29.22  
Ogļhidrāti: 91.11  
Kcal: 735.43

Otrdiena - 20.09.

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (60g) \*A01, A03, A07  
Kartupeļu biežputra (180g) \*A07  
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)  
Rupjmaize. (70g) \*A01  
Dzēriens. (150g)  
Sezonas augļi (50g)  
Piens (200g) \*A07  
Olbaltumvielas: 22.68  
Tauki: 24.31  
Ogļhidrāti: 89.27  
Kcal: 706.63

Trešdiena - 21.09.

Pusdienas

Zirņu zupa (150g) \*A07  
Mājas sautējums ar gaļu (200g)  
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)  
Rupjmaize. (70g) \*A01  
Dzēriens. (150g)  
Olbaltumvielas: 31.29  
Tauki: 36.58  
Ogļhidrāti: 79.89  
Kcal: 733.92

Ceturtdiena - 22.09.

Pusdienas

Vistas gaļa dārzeņu mērcē (70g) \*A01, A07  
Griķi vārīti. (150g) \*A07  
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)  
Rupjmaize. (70g) \*A01  
Dzēriens. (150g)  
Sezonas augļi (50g)  
Piens (200g) \*A07  
Olbaltumvielas: 23.92  
Tauki: 23.95  
Ogļhidrāti: 93.28  
Kcal: 707.32

Piektdiena - 23.09.

Pusdienas

Zivju zupa (150g) \*A04  
Boloņas mērce (70g)  
Vārīti rīsi (150g) \*A07  
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)  
Rupjmaize. (70g) \*A01  
Dzēriens. (150g)  
Olbaltumvielas: 25.58  
Tauki: 28.77  
Ogļhidrāti: 86.46  
Kcal: 709.07

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