

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

5-9 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.		230	14.84	19.27	40.66	395.47
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.		60	0.04		16.46	66.05
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	640	24.45	27.97	93.99	725.46
Trešdiena 28.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		200	6.83	6.62	8.26	119.93
Kurzemes stroganovs	*A01, A07	100	16.26	17.11	3.09	231.40
Vārīti rīsi	*A07	160	4.32	7.17	31.33	207.13
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:	760	30.60	35.12	103.85	853.83
Ceturtdiena 29.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	200	5.54	4.37	19.41	139.13
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60	13.69	11.08	7.12	182.97
Dārzeņu mērce	*A01, A07	50	0.67	0.63	3.74	23.28
Griķi vārīti.	*A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
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:	760	29.34	24.46	99.06	733.70
Piektdiena 30.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	220	9.62	12.68	12.96	204.42
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	200	13.68	13.02	8.21	204.75
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	39.51	158.27
	KOPĀ:	720	26.40	30.15	81.47	702.86