

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

5-9 kl. BG - Fristar - iepirkumi

Pusdienas

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Pirmdiena 26.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa G	*A07	180	4.95	8.23	8.78	129.01
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu BG		170	14.81	16.21	26.11	309.61
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		60	0.63	3.63	2.54	45.37
Maize bezglutēna		15	0.33	0.38	6.00	28.70
Dzēriens S		200	0.02	0.02	39.51	158.27
	KOPĀ:	625	20.74	28.47	82.94	670.95
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
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
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	22.85	28.45	91.47	713.30
Trešdiena 28.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		180	6.14	4.97	7.43	99.00
Kurzemes stroganovs BG	*A07	80	10.53	12.25	2.30	161.56
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
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Dzēriens S		200	0.02	0.02	39.51	158.27
	KOPĀ:	700	22.14	28.58	91.70	712.64
Ceturtdiena 29.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm BG	*A07	200	5.47	4.61	22.55	153.60
Vistas gaļas kotlete S BG	*A03	60	11.03	13.30	3.61	178.26
Dārzeņu mērce BG	*A07	50	0.45	1.02	4.63	29.50
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
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:	760	24.79	27.79	97.05	737.52
Piektdiena 30.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200	8.74	11.53	11.78	185.84
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
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Dzēriens S		200	0.02	0.02	39.51	158.27
	KOPĀ:	680	23.49	28.98	69.77	633.86