

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

5-9 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Pirmdiena 26.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa PN	*A01	220	9.50	12.17	10.90	191.06
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	30.98	34.97	96.00	822.66
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
Rīsu piena dzēriens		200	0.20	2.00	19.00	94.80
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	640	18.25	25.97	103.99	722.66
Trešdiena 28.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		200	6.83	6.62	8.26	119.93
Kurzemes stroganovs PN	*A01	100	11.12	16.07	3.77	204.14
Vārīti rīsi		160	4.26	0.61	31.25	147.51
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	25.39	27.51	104.45	766.95
Ceturtdiena 29.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu piena zupa ar nūdelēm	*A01	200	2.15	1.73	27.76	135.20
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60	13.69	11.08	7.12	182.97
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	50	0.52	14.17	3.05	141.81
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
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	25.98	33.55	107.69	836.60
Piektdiena 30.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN		250	5.59	17.85	8.53	217.14
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu PN		200	13.63	12.23	8.28	197.70
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.60	3.91	2.28	46.73
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dzēriens S		200	0.02	0.02	39.51	158.27
	KOPĀ:	760	22.95	34.66	81.74	730.70