

SIA "Fristar" Ēdienkarte (21.11.2022. - 25.11.2022.)

1-4 kl. - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 21.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa	*A01, A07	150	6.43	9.67	7.51	142.74
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu	*A01	140	10.85	9.91	26.66	239.23
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
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	730	26.40	27.73	71.29	640.31
Otrdiena 22.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs.		150	9.68	12.57	26.52	257.91
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem		60	0.59	4.17	4.45	57.67
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu krēms S	*A07	50	1.00	4.78	6.93	74.71
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	590	19.73	25.90	70.59	594.40
Trešdiena 23.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		150	6.13	5.54	9.59	112.71
Kurzemes stroganovs	*A01, A07	80	13.01	13.69	2.47	185.12
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļu mērci		60	0.69	3.68	3.14	48.42
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
	KOPĀ:	595	27.12	24.38	63.87	583.38
Ceturtdiena 24.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200	9.53	17.38	12.64	245.13
Zivju kotlete	*A01, A03, A04	60	9.01	4.17	6.00	97.61
Dārzeņu mērce	*A01, A07	30	0.51	1.08	2.57	22.04
Vārīti rīsi		120	3.19	0.46	23.44	110.63
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		60	0.69	4.76	3.77	60.69
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Skolas auglis		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	700	25.16	28.30	79.67	674.00
Piektdiena 25.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	150	4.15	3.28	14.56	104.35
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	50	10.16	5.88	4.98	113.52
Kartupeļu biezputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.60	3.91	2.28	46.73
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Jāņogu-ābolu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	590	20.19	19.05	67.08	520.58