

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

1-4 kl. BG - 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 G	*A07	150	4.17	6.91	7.48	108.74
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu BG		140	12.19	13.35	21.50	254.97
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		60	0.63	3.63	2.54	45.37
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
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	24.29	28.77	64.21	612.94
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
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
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	18.53	26.26	68.70	585.28
Trešdiena 23.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		150	6.13	5.54	9.59	112.71
Kurzemes stroganovs BG	*A07	80	10.53	12.25	2.30	161.56
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
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
	KOPĀ:	595	23.24	23.36	61.49	549.17
Ceturtdiena 24.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150	7.15	13.04	9.48	183.85
Zivju kotlete BG	*A03, A04	50	6.07	10.47	4.65	137.09
Dārzeņu mērce BG	*A07	30	0.27	0.61	2.78	17.70
Vārīti rīsi		120	3.19	0.46	23.44	110.63
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		60	0.71	2.78	3.89	43.42
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	690	18.50	28.17	78.50	641.47
Piektdiena 25.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm BG	*A07	150	4.10	3.46	16.91	115.20
Cepta vistas fileja BG	*A03	50	7.67	4.70	4.44	90.75
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
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Jāņogu-ābolu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	590	16.46	18.41	67.01	499.55