

## SIA "Fristar" Ēdienkarte (14.11.2022. - 17.11.2022.)

1-4 kl.PN - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 14.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar gaļu S		150	5.09	6.68	8.33	113.77
Boloņas mērce PN		70	10.01	11.77	1.55	152.18
Vārīti makaroni	*A01	100	3.66	0.30	24.71	116.19
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0.53	3.03	2.12	37.82
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
	KOPĀ:	555	21.69	22.36	64.60	546.41
Otrdiena 15.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gaļas kotlete	*A01, A03	60	8.33	14.93	6.34	193.04
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Redīsu-burkānu-ābolu salāti		50	0.45	2.13	2.98	32.88
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Mannas biezputra PN	*A01	50	1.60	0.64	11.71	59.05
Ķīselis		80	0.02		5.74	23.04
	KOPĀ:	430	15.70	18.52	68.49	503.46
Trešdiena 16.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa PN		150	5.52	4.47	9.83	101.69
Sautēti dārzeni ar gaļu PN		150	7.35	8.26	13.11	156.21
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.75	3.57	1.72	42.08
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Jāņogu dzēriens.		150	0.46	0.13	18.04	75.18
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	645	16.45	16.90	68.71	492.75
Ceturtdiena 17.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs PN		200	4.81	6.76	10.49	122.04
Vistas gaļa dārzeņu mērcē PN	*A01	70	5.10	7.94	2.11	100.35
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
Sarkano kāpostu salāti.		50	0.59	3.53	2.30	43.33
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
	KOPĀ:	625	17.96	19.85	69.93	530.14