

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

## Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl.PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 21.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa PN	*A01	150	6.52	8.34	7.59	131.50
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	26.49	26.40	71.37	629.07
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
Mannas biezputra PN	*A01	50	1.60	0.64	11.71	59.05
Rīsu piena dzēriens		200	0.20	2.00	19.00	94.80
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	590	14.13	19.77	85.37	575.95
Trešdiena 23.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		150	6.13	5.54	9.59	112.71
Kurzemes stroganovs PN	*A01	80	8.89	12.85	3.02	163.31
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	23.01	23.54	64.41	561.56
Ceturtdiena 24.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN		200	4.50	14.31	6.93	174.53
Zivju kotlete	*A01, A03, A04	50	7.51	3.48	5.00	81.34
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	40	0.50	3.63	3.07	46.88
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		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	750	18.71	27.08	78.36	631.98
Piektdiena 25.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu piena zupa ar nūdelēm	*A01	150	2.49	1.63	18.45	98.41
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	50	10.16	5.88	4.98	113.52
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.57	8.86	2.10	90.43
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	18.15	17.12	75.09	527.03