

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

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 14.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150	2.19	14.04	10.71	177.96
Makaroni ar sieru	*A01, A07	150	9.99	6.51	29.49	216.49
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		70	0.74	4.24	2.97	52.94
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	15.31	25.37	71.07	573.85
Otrdiena 15.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	70	2.83	8.10	12.62	134.67
Kartupeļu biezputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Redīsu-burkānu salāti.	*A07	50	0.63	1.23	1.61	20.03
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Pūtukrējums	*A07	30	0.65	9.45	3.26	100.67
Ķīselis		80	0.02		5.74	23.04
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	615	15.86	28.77	67.34	591.70
Trešdiena 16.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	150	5.71	16.94	15.60	237.72
Dārzeņu sautējums.	*A07	150	2.33	3.84	10.78	86.99
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	0.63	2.98	1.44	35.06
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Jāņogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	735	17.70	28.34	59.09	562.27
Ceturtdiena 17.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	150	7.60	7.18	22.35	184.46
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.71	3.60	8.57	73.48
Griķi vārīti.	*A07	120	4.93	2.47	26.35	147.31
Sarkano kāpostu salāti.		70	0.82	4.95	3.22	60.67
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
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:	830	24.17	22.84	99.70	701.05