

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

1-4 kl. V - 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 veģet.	*A01, A07	170	1.94	5.31	13.78	110.68
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	150 / 15	8.37	3.53	37.52	215.31
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:	775	19.43	16.99	88.42	584.33
Otrdiena 22.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsi ar dārzeņiem un sieru	*A07	150	6.20	9.54	29.67	229.37
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	16.25	22.88	73.74	565.85
Trešdiena 23.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem	*A01, A07	150	5.59	5.29	13.45	123.79
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.71	3.60	8.57	73.48
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļu mērci		70	0.79	6.27	3.59	73.90
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
	KOPĀ:	625	15.38	16.63	74.27	508.29
Ceturtdiena 24.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	150	7.60	7.18	22.35	184.46
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	50	2.02	5.78	9.01	96.19
Krējuma mērce	*A01, A07	50	0.83	2.79	4.91	48.07
Vārīti rīsi	*A07	120	3.24	5.38	23.50	155.35
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:	710	16.70	26.34	99.69	702.66
Piektdiena 25.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	200	5.54	4.37	19.41	139.13
Dārzeņu sautējums.	*A07	200	3.59	5.14	15.28	121.69
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.60	6.89	2.18	73.08
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Jāņogu-ābolu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	660	13.07	17.10	72.48	496.14