

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

10-12 kl. - 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		250	10.96	13.81	12.07	216.40
Boloņas mērce		80	10.10	11.81	1.11	151.09
Vārīti makaroni	*A01	180	6.60	0.54	44.48	209.14
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		60	0.61	6.59	2.43	71.50
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	810	31.05	33.45	94.19	801.96
Otrdiena 15.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa	*A07	200	14.36	18.57	19.53	302.72
Gaļas veltnītis ar sieru	*A01, A03, A07	70	10.85	14.96	13.02	230.14
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti kartupeļi		180	3.38	0.36	27.84	128.13
Redīsu-burkānu salāti.	*A07	50	0.63	1.23	1.61	20.03
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	885	33.73	37.99	110.11	917.34
Trešdiena 16.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sautēti dārzeni ar gaļu	*A01	300	15.54	15.06	28.79	312.85
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	0.88	4.17	2.01	49.09
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Pūtukrējums	*A07	40	0.86	12.60	4.34	134.23
Ķīselis		150	0.03		18.74	75.12
Citronūdens.		150	0.09	0.01	0.30	1.65
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	955	26.60	36.43	84.02	770.30
Ceturtdiena 17.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu	*A07	200	9.28	12.24	12.68	198.04
Vistas gaļa dārzeņu mērcē	*A01, A07	90	7.94	11.19	3.09	144.82
Griķi vārīti.	*A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
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
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	905	33.99	35.25	94.50	831.21