

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

10-12 kl. - 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	*A01, A07	220	9.43	14.18	11.01	209.35
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu	*A01	200	15.50	14.15	38.09	341.76
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
Dzēriens S		200	0.02	0.02	39.51	158.27
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	910	33.84	36.37	114.04	918.86
Otrdiena 22.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs.		280	18.06	23.46	49.50	481.44
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem		60	0.59	4.17	4.45	57.67
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu krēms S	*A07	30	0.60	2.87	4.16	44.83
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	710	28.33	35.02	95.43	810.21
Trešdiena 23.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		220	9.00	8.12	14.06	165.31
Kurzemes stroganovs	*A01, A07	100	16.26	17.11	3.09	231.40
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļu mērci		60	0.69	3.68	3.14	48.42
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu dzēriens		200	0.08		9.51	38.34
	KOPĀ:	820	36.94	31.13	93.54	802.08
Ceturtdiena 24.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200	9.53	17.38	12.64	245.13
Zivju kotlete	*A01, A03, A04	60	9.01	4.17	6.00	97.61
Dārzeņu mērce	*A01, A07	70	1.20	2.52	6.00	51.43
Vārīti rīsi	*A07	170	4.59	7.62	33.29	220.07
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		60	0.69	4.76	3.77	60.69
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	850	27.96	37.03	102.48	855.00
Piektdiena 25.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	250	6.92	5.46	24.27	173.91
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	60	12.19	7.06	5.98	136.22
Kartupeļu biezputra	*A07	220	4.65	8.11	27.74	202.53
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.57	10.84	2.04	107.98
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Jāņogu-ābolu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	840	27.76	32.20	99.79	800.01