

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

10-12 kl. BG - 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 G	*A07	220	6.12	10.13	10.97	159.48
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu BG		200	17.42	19.08	30.72	364.25
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		60	0.60	3.62	4.81	54.26
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	915	31.61	37.88	85.08	807.69
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
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
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		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	680	27.03	37.41	90.78	807.94
Trešdiena 23.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		250	10.22	9.23	15.98	187.85
Kurzemes stroganovs BG	*A07	100	13.16	15.31	2.87	201.95
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļu mērci		70	0.80	4.29	3.66	56.49
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	870	33.81	31.78	94.84	800.62
Ceturtdiena 24.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	250	11.92	21.73	15.80	306.41
Zivju kotlete	*A01, A03, A04	60	9.01	4.17	6.00	97.61
Dārzeņu mērce BG	*A07	70	0.63	1.43	6.49	41.30
Griķi vārīti.	*A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		60	0.69	4.76	3.77	60.69
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	900	30.56	36.64	107.65	882.60
Piektdiena 25.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm BG	*A07	250	6.84	5.77	28.19	192.00
Cepta vistas fileja BG	*A03	60	9.21	5.64	5.33	108.90
Kartupeļu biezputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.55	11.83	2.00	116.62
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Jāņogu-ābolu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	870	23.31	33.77	103.65	811.83