

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

10-12 kl. BG - 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 S		250	8.48	11.13	13.88	189.61
Boloņas mērce		100	12.63	14.76	1.38	188.87
Vārīti makaroni BG		200	5.92	6.18	71.55	365.47
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0.53	3.03	2.12	37.82
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
KOPĀ:		835	28.63	36.14	118.52	913.88
Otrdiena 15.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gaļas veltnītis ar sieru	*A01, A03, A07	70	10.85	14.96	13.02	230.14
Kartupeļu biežputra	*A07	250	5.38	1.85	32.83	169.50
Redīsu-burkānu salāti.	*A07	70	0.88	1.73	2.25	28.04
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Pūtukrējums	*A07	40	0.86	12.60	4.34	134.23
Ķīselis		130	0.03		10.92	43.83
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		810	25.50	36.40	92.36	798.99
Trešdiena 16.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa	*A07	220	16.73	15.56	23.51	300.99
Sautēti dārzeni ar gaļu	*A07	250	11.94	13.11	16.81	233.02
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.83	5.55	1.60	59.69
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Jāņogu dzēriens.		200	0.62	0.18	18.46	77.90
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		880	31.41	35.65	90.18	807.24
Ceturtdiena 17.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu	*A07	220	10.21	13.47	13.95	217.85
Vistas gaļa dārzeņu mērcē BG	*A07	90	6.49	11.10	2.45	135.65
Griķi vārīti.	*A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
Sarkano kāpostu salāti.		60	0.70	4.24	2.76	52.00
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		935	32.19	37.51	93.37	839.88