

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

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 14.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250	3.65	23.40	17.86	296.61
Makaroni ar sieru	*A01, A07	220	14.64	9.54	43.26	317.52
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		70	0.74	4.24	2.97	52.94
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
	KOPĀ:	740	22.36	37.96	98.92	826.78
Otrdiena 15.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	100	4.12	6.63	18.78	151.26
Kartupeļu biezputra	*A07	280	5.92	10.32	35.30	257.77
Redīsu-burkānu salāti.	*A07	100	1.25	2.47	3.21	40.06
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Pūtukrējums	*A07	30	0.65	9.45	3.26	100.67
Ķīselis		100	0.02		17.55	70.30
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	845	20.53	33.32	103.31	795.26
Trešdiena 16.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	220	13.51	24.71	30.53	398.51
Dārzeņu sautējums.	*A07	250	6.29	6.49	22.47	173.49
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	0.88	4.17	2.01	49.09
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Jāņogu dzēriens.		200	0.62	0.18	13.67	58.74
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	880	23.97	36.07	97.01	808.51
Ceturtdiena 17.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	220	11.15	10.53	32.79	270.53
Dārzeņu mērce	*A01, A07	150	2.57	5.39	12.85	110.22
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
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:	1005	31.31	28.16	128.75	893.65