

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

5-9 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.		230	14.84	19.27	40.66	395.47
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	50	1.00	4.78	6.93	74.71
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	680	25.51	32.74	89.36	754.13
Trešdiena 23.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		200	8.18	7.38	12.78	150.28
Kurzemes stroganovs	*A01, A07	100	16.26	17.11	3.09	231.40
Vārīti griķi		160	6.75	1.36	36.18	183.93
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		7.11	28.77
	KOPĀ:	760	34.43	30.05	80.82	731.49
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	50	0.86	1.80	4.28	36.74
Vārīti rīsi	*A07	150	4.05	6.72	29.37	194.18
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		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	760	26.98	35.41	91.95	794.41
Piektdiena 25.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	220	6.09	4.81	21.35	153.04
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	60	12.19	7.06	5.98	136.22
Kartupeļu biezputra	*A07	180	3.80	6.63	22.69	165.71
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.60	3.91	2.28	46.73
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Jāņogu-ābolu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	765	25.81	23.08	89.76	669.99