

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

5-9 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	200	5.56	9.21	9.97	144.99
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu BG		180	12.46	10.84	29.63	265.92
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		50	0.53	3.03	2.12	37.81
Maize bezglutēna		15	0.33	0.38	6.00	28.70
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	795	25.50	27.58	68.41	623.88
Otrdiena 22.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs.		200	12.90	16.76	35.36	343.88
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem		50	0.49	3.47	3.71	48.06
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		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	640	21.87	30.01	80.80	680.77
Trešdiena 23.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		200	8.18	7.38	12.78	150.28
Kurzemes stroganovs BG	*A07	80	10.53	12.25	2.30	161.56
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
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	720	26.67	25.17	69.51	611.22
Ceturtdiena 24.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150	7.14	10.06	9.47	156.99
Zivju kotlete BG	*A03, A04	60	7.30	10.58	5.75	147.45
Dārzeņu mērce BG	*A07	30	0.27	0.61	2.78	17.70
Vārīti rīsi		150	3.99	0.57	29.30	138.29
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		60	0.69	4.76	3.77	60.69
Maize bezglutēna		25	0.55	0.63	10.00	47.83
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	725	20.40	27.27	83.33	660.33
Piektdiena 25.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	200	5.54	4.37	19.41	139.13
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	60	12.19	7.06	5.98	136.22
Kartupeļu biezputra	*A07	170	3.59	6.27	21.43	156.50
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.60	3.91	2.28	46.73
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Jāņogu-ābolu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	710	22.70	22.19	73.72	585.36