

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

5-9 kl. PN - 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		200	6.78	8.90	11.10	151.69
Boloņas mērce PN		80	11.45	13.45	1.77	173.92
Vārīti makaroni	*A01	170	6.23	0.51	42.00	197.52
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0.53	3.03	2.12	37.82
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	735	27.46	26.52	88.79	703.69
Otrdiena 15.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gaļas kotlete	*A01, A03	80	11.09	13.31	8.43	197.88
Vārīti kartupeļi		200	3.60	10.28	29.47	224.78
Redīsu-burkānu-ābolu salāti		60	0.54	2.55	3.58	39.45
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Mannas biezputra PN	*A01	100	3.21	1.29	23.42	118.11
Ķīselis		150	0.03		10.76	43.20
	KOPĀ:	640	21.57	28.09	98.79	734.28
Trešdiena 16.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa PN		250	9.23	17.36	16.43	258.87
Sautēti dārzeni ar gaļu PN		200	9.79	11.02	17.48	208.28
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		60	0.75	3.57	1.72	42.08
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Jāņogu dzēriens.		200	0.62	0.18	18.46	77.90
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	845	22.76	32.58	80.10	704.71
Ceturtdiena 17.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs PN		200	4.81	6.76	10.49	122.04
Vistas gaļa dārzeņu mērcē PN	*A01	80	5.83	9.08	2.41	114.69
Vārīti griķi		180	7.59	1.53	40.70	206.93
Sarkano kāpostu salāti.		100	1.17	7.07	4.60	86.66
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	810	22.81	25.26	96.93	706.32