

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

5-9 kl. PN - 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 PN                             | *A01           | 220             | 9.56  | 12.23 | 11.13  | 192.87 |
| 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  |
| Dažādu ogu dzēriens                       |                | 200             | 0.30  | 0.18  | 15.59  | 65.15  |
|   | KOPĀ:          | 710             | 27.86 | 30.58 | 81.24  | 711.66 |
| 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  |
| Mannas biezputra PN                       | *A01           | 50              | 1.60  | 0.64  | 11.71  | 59.05  |
| Rīsu piena dzēriens                       |                | 200             | 0.20  | 2.00  | 19.00  | 94.80  |
| Skolas auglis                             |                | 100             | 0.20  |       | 9.80   | 40.00  |
|   | KOPĀ:          | 680             | 19.91 | 26.61 | 104.14 | 735.67 |
| Trešdiena 23.11.2022.                     |                | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh.  | kcal   |
| Dārzeņu vistas zupa                       |                | 200             | 8.18  | 7.38  | 12.78  | 150.28 |
| Kurzemes stroganovs PN                    | *A01           | 100             | 11.12 | 16.07 | 3.77   | 204.14 |
| Vārīti griķi                              |                | 180             | 7.59  | 1.53  | 40.70  | 206.93 |
| 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:          | 780             | 30.13 | 29.18 | 86.02  | 727.21 |
| Ceturtdiena 24.11.2022.                   |                | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh.  | kcal   |
| Biešu zupa ar gaļu PN                     |                | 200             | 4.50  | 14.31 | 6.93   | 174.53 |
| Zivju kotlete                             | *A01, A03, A04 | 60              | 9.01  | 4.17  | 6.00   | 97.61  |
| Dārzeņu mērce bez piena                   | *A01           | 50              | 0.62  | 4.53  | 3.83   | 58.60  |
| Vārīti rīsi                               |                | 150             | 3.99  | 0.57  | 29.30  | 138.29 |
| Burkānu salāti ar saldiskābu 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                             |                | 100             | 0.20  |       | 9.80   | 40.00  |
|   | KOPĀ:          | 810             | 21.75 | 28.93 | 90.61  | 709.79 |
| Piektdiena 25.11.2022.                    |                | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh.  | kcal   |
| Auzu piena zupa ar nūdelēm                | *A01           | 250             | 4.15  | 2.72  | 30.74  | 164.02 |
| Cepta vistas fileja.                      | *A01, A03      | 60              | 12.19 | 7.06  | 5.98   | 136.22 |
| Vārīti kartupeļi                          |                | 200             | 3.75  | 0.40  | 30.94  | 142.36 |
| Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem         |                | 60              | 0.51  | 13.80 | 1.91   | 133.84 |
| Rupjmaize.                                | *A01           | 50              | 3.10  | 0.65  | 23.15  | 110.85 |
| Jāņogu-ābolu dzēriens                     |                | 200             | 0.33  | 0.08  | 16.62  | 68.51  |
|   | KOPĀ:          | 820             | 24.04 | 24.70 | 109.34 | 755.80 |