

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

5-9 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 14.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200	2.92	18.72	14.29	237.29
Makaroni ar sieru	*A01, A07	200	13.31	8.68	39.33	288.65
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		70	0.74	4.24	2.97	52.94
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
	KOPĀ:	655	19.37	32.22	84.47	705.34
Otrdiena 15.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	100	4.04	11.57	18.03	192.39
Kartupeļu biezputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Redīsu-burkānu salāti.	*A07	70	0.88	1.73	2.25	28.04
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		7.17	28.80
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	735	18.39	34.57	81.13	709.22
Trešdiena 16.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200	8.55	19.03	22.84	296.83
Dārzeņu sautējums.	*A07	200	3.72	5.12	24.64	159.48
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	8.09	36.40
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	895	22.21	32.35	82.49	709.98
Ceturtdiena 17.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	200	10.14	9.58	29.81	245.94
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.71	3.60	8.57	73.48
Griķi vārīti.	*A07	120	4.93	2.47	26.35	147.31
Sarkano kāpostu salāti.		70	0.82	4.95	3.22	60.67
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
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:	880	26.70	25.24	107.15	762.54