

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

## Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 21.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa veģet.	*A01, A07	250	2.86	7.81	20.26	162.76
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	170 / 30	11.92	6.67	42.52	277.73
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
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:	900	24.00	23.23	100.33	706.40
Otrdiena 22.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsi ar dārzeņiem un sieru	*A07	250	10.33	15.91	49.44	382.28
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem		70	0.69	4.86	5.19	67.28
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu krēms S	*A07	50	1.00	4.78	6.93	74.71
Piņš	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	710	21.10	30.07	98.89	750.55
Trešdiena 23.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem	*A01, A07	250	9.31	8.82	22.42	206.32
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.73	8.54	8.58	118.11
Griķi vārīti.	*A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļu mērci		70	0.79	6.27	3.59	73.90
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
	KOPĀ:	785	21.44	27.79	95.65	718.46
Ceturtdiena 24.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	200	10.14	9.58	29.81	245.94
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	70	2.83	8.10	12.62	134.67
Krējuma mērce	*A01, A07	50	0.83	2.79	4.91	48.07
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	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	810	20.85	32.39	116.63	841.46
Piektdiena 25.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	250	9.16	6.86	27.42	208.07
Dārzeņu sautējums.	*A07	300	4.67	7.67	21.56	173.98
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		70	0.61	14.44	2.29	141.60
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Jāņogu-ābolu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	870	17.87	29.71	91.04	703.02