

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

1-4 kl. A - Iestāde 1

Launags

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 14.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ciņiņi		30	1.95	5.04	0.93	56.88
Kartupeļu biezu putra	*A07	100	2.11	3.69	12.61	92.06
Gurķis svaigs.		15	0.09		0.39	1.92
Tēja		150	0.20	0.04	3.00	13.12
	KOPĀ:	295	4.35	8.76	16.93	163.98
Otrdiena 15.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	150	4.15	3.28	14.56	104.35
Maize ar siera-dārzenu masu	*A01, A07	30	2.65	2.73	7.28	64.32
Cepumi		20	1.40	3.30	8.28	68.42
Sezonas dārzeni		50	0.60		3.20	15.20
	KOPĀ:	250	8.81	9.31	33.32	252.29
Trešdiena 16.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plācenīši	*A01, A03, A07	60	7.82	3.86	13.10	118.41
Krējums ar cukuru	*A07	7	0.13	1.00	1.71	16.34
Karkadē tējas dzēriens		150			3.64	14.63
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	267	8.05	4.86	23.36	169.39
Ceturtdiena 17.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola.	*A03	50	4.35	4.75	0.20	60.95
Krējums ar zaļumiem	*A07	20	0.50	3.80	0.48	38.08
Sviestmaize ar tomātu.	*A01, A07	20	0.64	2.31	5.07	43.59
Tēja ar citronu.		150	0.22	0.04	3.69	16.01
	KOPĀ:	240	5.71	10.90	9.43	158.63