

SIA "Fristar" Ēdienkarte (30.01.2023. - 03.02.2023.)

1-4 kl. - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 30.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar krējumu	*A01, A03, A07	150	7.79	7.77	12.25	150.11
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	160	8.35	11.09	27.70	244.02
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		60	1.57	5.17	6.87	80.33
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Citronu dzēriens		150	0.10	0.02	10.81	43.82
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	745	25.76	28.38	78.20	671.30
Otrdiena 31.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150	4.09	6.14	6.65	98.23
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	60	8.73	8.66	5.75	135.86
Kartupeļu biežputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Dārzeņu mērce	*A01, A07	30	0.51	1.08	2.57	22.04
Redīsu-burkānu salāti.		50	0.48	2.28	1.66	29.04
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	610	18.47	24.01	57.26	518.99
Trešdiena 01.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		150	6.31	7.86	9.05	132.21
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01, A07	80	6.96	11.68	2.22	141.82
Griķi vārīti.	*A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		50	0.56	3.06	2.61	40.20
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	660	22.17	26.21	77.29	633.74
Ceturtdiena 02.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Puķkāpostu zupa		150	6.29	5.20	5.75	94.94
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	50	10.16	5.88	4.98	113.52
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Biešu salāti ar āboliem		50	0.40	4.95	4.02	62.25
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Ogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
	KOPĀ:	625	23.51	19.12	61.08	510.41
Piektdiena 03.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa		150	9.67	9.02	16.02	183.91
Maltā gaļa Kurzemnieku gaumē S	*A01, A07	70	5.13	5.73	2.69	82.84
Vārīti rīsi		150	3.99	0.57	29.30	138.29
Skābētu kāpostu salāti		50	0.69	3.54	1.08	38.90
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	790	27.19	23.11	72.68	607.46