

## SIA "Fristar" Ēdienkarte (23.01.2023. - 27.01.2023.)

1-4 kl. A - Iestāde 1

Launags

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 23.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Boloņas mērce		50	6.31	7.38	0.69	94.43
Vārīti griķi		100	4.22	0.85	22.61	114.96
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		30	0.32	1.82	1.27	22.68
Tēja		150	0.20	0.04	3.00	13.12
KOPĀ:		330	11.04	10.08	27.57	245.20
Otrdiena 24.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	200	10.82	2.42	58.69	299.80
Ievārījums		5	0.02	0.01	3.13	12.67
Maize ar kausēto sieru.	*A01, A07	15 / 10	2.03	2.72	7.97	64.46
Zāļu tēja		150			2.99	11.97
KOPĀ:		380	12.86	5.15	72.78	388.90
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu un ievārījumu	*A07	60	7.53	2.04	5.22	69.36
Sviestmaize ar desu	*A01, A07	15 / 3 / 10	2.33	5.28	8.12	89.32
Karkadē tējas dzēriens		150			3.64	14.63
KOPĀ:		238	9.87	7.32	16.99	173.31
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	100 / 15	6.51	3.38	25.01	156.51
Tomāti		30	0.15		1.08	4.92
Kakao ar pienu.	*A07	150	3.03	2.19	10.19	72.57
KOPĀ:		295	9.69	5.57	36.28	234.00
Piektdiena 27.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	200	5.54	4.37	19.41	139.13
Kliju maize ar sviestu un sieru.	*A01, A07	30	3.24	5.03	8.13	90.69
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		280	8.88	9.40	32.44	249.82