

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

1-4 kl. A - Iestāde 1

Launags

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 30.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena sacepums	*A01, A03, A07	70	8.44	3.57	11.17	110.55
levārijums		10	0.03	0.02	6.26	25.34
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
Tēja		150	0.20	0.04	3.00	13.12
	KOPĀ:	280	8.76	3.63	25.32	169.01
Otrdiena 31.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Omlete.	*A03, A07	100	5.58	7.55	3.41	103.93
Sviestmaize ar gurķi.	*A01, A07	30 / 1 / 1	1.90	1.06	15.70	79.94
Kakao ar pienu.	*A07	150	3.03	2.19	10.19	72.57
	KOPĀ:	282	10.51	10.80	29.29	256.44
Trešdiena 01.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar sieru	*A01, A07	120	7.99	5.21	23.60	173.19
Zāļu tēja		150			2.99	11.97
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	320	8.09	5.21	31.49	205.16
Ceturtdiena 02.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kefīra pankūkas	*A01, A03, A07	100	8.54	8.00	42.58	276.51
levārijums		10	0.03	0.02	6.26	25.34
Tēja ar citronu.		150	0.22	0.04	3.69	16.01
	KOPĀ:	260	8.79	8.07	52.53	317.85
Piektdiena 03.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	70	3.79	0.85	20.54	104.93
Ķīselis		100	0.02		7.17	28.80
Kliju maize ar sviestu un sieru.	*A01, A07	30	3.24	5.03	8.13	90.69
Bērnu kafija ar pienu	*A07	120	2.63	1.58	4.33	42.04
	KOPĀ:	320	9.68	7.45	40.17	266.47