

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

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 23.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu biezeņzupa	*A07	150	6.42	12.08	8.04	166.52
Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru.*	*A07	150 / 15	5.32	6.29	27.59	188.24
Biešu salāti		60	0.61	5.76	4.76	73.33
Maize bezglutēna		25	0.55	0.63	10.00	47.83
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	750	19.55	28.81	71.85	624.90
Otrdiena 24.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem BG		150	3.51	3.11	8.09	74.40
Sautēta gaļas kotlete S BG	*A01, A03	60	8.87	11.65	5.17	160.95
Krējuma mērce BG	*A07	40	0.20	2.15	4.41	37.73
Vārīti rīsi		100	2.66	0.38	19.53	92.20
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Ogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
	KOPĀ:	590	16.85	21.17	59.11	494.35
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu	*A07	150	6.96	9.18	9.51	148.53
Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) S	*A07	150	8.70	12.04	10.70	185.94
Marinētu gurķu salāti		50	0.50	1.98	2.03	27.95
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
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:	735	23.56	28.21	56.93	575.84
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG	*A07	70	6.03	11.74	3.83	145.12
Griķi vārīti.	*A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		60	0.70	3.69	3.17	48.67
Maize bezglutēna		25	0.55	0.63	10.00	47.83
Krēms "kefīra"	*A07	40	1.50	0.91	2.45	23.98
Ķīselis		80	0.02		5.74	23.04
Citronūdens.		100	0.06		0.20	1.10
Skolas auglis		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	575	15.12	20.06	63.23	493.87
Piektdiena 27.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150	7.15	8.36	5.61	126.31
Cūkgaļas stroganovs BG	*A07	60	6.02	10.31	2.85	128.21
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	150	6.80	2.20	22.22	135.83
Redīsu-burkānu salāti.		50	0.44	6.23	1.42	63.54
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	590	21.31	27.90	56.57	562.67