

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

1-4 kl. BG - 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 G	*A03, A07	150	3.65	4.49	6.74	81.97
Makaroni ar malto gaļu BG		160	6.87	5.97	29.79	200.39
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		60	1.57	5.17	6.87	80.33
Maize bezglutēna		25	0.55	0.63	10.00	47.83
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	19.15	20.28	73.20	551.94
Otrdiena 31.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	150	4.34	6.14	10.67	115.32
Cūkgaļas šnicelē BG	*A03	60	8.32	8.67	5.70	134.16
Kartupeļu biezputra S	*A07	150	3.25	8.09	18.67	160.56
Dārzeņu mērce BG	*A07	30	0.27	0.61	2.78	17.70
Redīsu-burkānu salāti.		60	0.57	3.52	1.94	41.75
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	620	17.44	27.61	60.23	559.15
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 BG	*A07	60	5.33	10.43	1.48	121.10
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		50	0.56	3.06	2.61	40.20
Maize bezglutēna		25	0.55	0.63	10.00	47.83
Tējas dzēriens S		150	0.14	0.03	5.99	24.74
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	635	19.31	23.28	67.93	558.51
Ceturtdiena 02.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Puķkāpostu zupa ar krējumu	*A07	150	6.23	5.76	5.69	99.55
Cepta vistas fileja BG	*A03	50	7.67	4.70	4.44	90.75
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Dārzeņu mērce BG	*A07	70	0.63	1.43	6.49	41.30
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Ogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
	KOPĀ:	660	18.95	19.01	62.72	497.76
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 BG	*A07	80	5.73	6.91	2.64	95.66
Vārīti rīsi		150	3.99	0.57	29.30	138.29
Skābētu kāpostu salāti		50	0.69	3.54	1.08	38.90
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	800	26.98	24.53	71.37	614.20