

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

1-4 kl.PN - 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 ar grauzdiņiem PN	*A01	150	3.18	0.34	22.35	105.16
Makaroni ar malto gaļu	*A01	150	12.97	12.31	23.20	255.50
Biešu salāti		50	0.51	4.80	3.97	61.11
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens		100	0.16	0.04	8.31	34.26
	KOPĀ:	485	18.99	17.95	74.03	533.62
Otrdiena 24.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem	*A01	150	5.59	8.63	15.66	162.69
Gaļas kotlete	*A01, A03	60	8.32	9.99	6.32	148.41
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	40	0.50	3.63	3.07	46.88
Vārīti rīsi		100	2.66	0.38	19.53	92.20
Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0.41	2.51	3.20	36.99
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Ogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
	KOPĀ:	575	19.49	25.58	65.42	569.89
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs		180	7.65	9.74	9.22	155.12
Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) PN		160	9.40	13.33	16.40	223.20
Marinētu gurķu salāti		50	0.50	1.98	2.03	27.95
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
	KOPĀ:	580	20.26	25.70	57.86	543.80
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem bez piena	*A01	70	6.22	10.58	3.84	135.43
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		60	0.70	3.69	3.17	48.67
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Mannas biezputra PN	*A01	40	1.28	0.52	9.37	47.24
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:	585	16.88	16.52	77.33	525.52
Piektdiena 27.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa PN		150	7.82	8.84	5.68	133.55
Cūkgaļas strogonovs PN	*A01	50	5.74	7.87	2.42	103.48
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Redīsu-burkānu salāti.		50	0.44	6.23	1.42	63.54
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	575	18.61	23.63	56.77	514.15