

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

1-4 kl.PN - 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 PN	*A01, A03	150	3.88	4.09	7.26	81.40
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	160	8.35	11.09	27.70	244.02
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		60	1.57	5.17	6.87	80.33
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Citronu dzēriens		150	0.10	0.02	10.81	43.82
	KOPĀ:	545	15.46	20.70	64.21	504.99
Otrdiena 31.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa PN		150	4.23	6.23	5.20	93.82
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	60	8.73	8.66	5.75	135.86
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	30	0.37	2.72	2.30	35.16
Redīsu-burkānu salāti.		60	0.53	7.48	1.70	76.25
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	620	18.17	25.71	59.87	543.60
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 PN	*A01	60	5.39	9.64	1.74	115.29
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		60	0.67	3.67	3.13	48.25
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Tējas dzēriens S		150	0.14	0.03	5.99	24.74
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	655	21.10	22.94	74.92	590.52
Ceturtdiena 02.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Puķkāpostu zupa		150	6.29	5.20	5.75	94.94
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	50	10.16	5.88	4.98	113.52
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	50	0.62	4.53	3.83	58.60
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
	KOPĀ:	640	22.70	22.37	62.55	542.34
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 PN	*A01	100	11.72	12.02	3.28	168.18
Vārīti rīsi		150	3.99	0.57	29.30	138.29
Skābētu kāpostu salāti		50	0.69	3.54	1.08	38.90
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
	KOPĀ:	620	27.37	25.40	64.27	595.20