

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

## Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 23.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem	*A01, A07	150	5.59	5.29	13.45	123.79
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	150 / 15	8.37	3.53	37.52	215.31
Biešu salāti		60	0.61	5.76	4.76	73.33
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu-ogu dzēriens		100	0.16	0.04	8.31	34.26
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	695	22.37	18.89	82.30	588.63
Otrdiena 24.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	150	7.01	9.11	19.77	189.08
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	70	1.68	1.93	8.36	57.53
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	100	1.92	8.16	8.85	116.54
Vārīti rīsi		150	3.99	0.57	29.30	138.29
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:	695	17.02	22.73	87.12	621.15
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	150	7.60	7.18	22.35	184.46
Veģetārais plov	*A07	150	7.25	8.27	31.62	229.90
Marinētu gurķu salāti		60	0.60	2.38	2.44	33.54
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
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:	745	24.25	22.41	93.30	671.95
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Siera mērce	*A01, A07	80	3.00	7.44	6.71	105.77
Griķi vārīti.	*A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.82	4.30	3.70	56.78
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
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:	620	14.75	16.39	79.79	525.65
Piektdiena 27.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa veģet.	*A07	150	1.58	3.83	7.69	71.55
Pupiņu-pūķkāpostu plācenis	*A01, A03	70	2.73	10.93	12.02	157.40
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
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	595	13.34	23.58	67.39	535.13