

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

10-12 kl. - 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	*A01, A07	250	9.31	8.82	22.42	206.32
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	200 / 25	12.09	5.73	50.02	300.05
Biešu salāti		70	0.68	10.68	5.23	119.77
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	985	31.29	29.84	121.81	880.93
Otrdiena 24.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem	*A01	250	9.32	14.39	26.10	271.15
Gaļas kotlete	*A01, A03	60	8.32	9.99	6.32	148.41
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	70	1.35	5.71	6.19	81.58
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Vitamīnu salāti ar eļļu		70	0.57	3.51	4.48	51.78
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
	KOPĀ:	940	27.34	34.79	108.38	855.96
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	250	7.06	11.42	14.81	190.25
Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) S	*A07	200	11.09	15.27	18.12	254.30
Marinētu gurķu salāti		80	0.80	3.17	3.25	44.72
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Dažādu ogu dzēriens		250	0.38	0.22	19.49	81.44
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1040	29.46	34.86	92.44	801.33
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	100	9.54	18.70	5.16	227.15
Griķi vārīti.	*A07	220	9.03	4.52	48.31	270.06
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
Pūtukrējums	*A07	30	0.65	9.45	3.26	100.67
Ķīselis		120	0.03		8.61	34.56
Citronūdens.		150	0.09	0.01	0.30	1.65
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	790	23.36	37.64	97.39	821.73
Piektdiena 27.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250	11.92	13.94	9.36	210.52
Cūkgāļas strogonovs.	*A01, A07	70	5.60	8.33	3.65	111.98
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	250	11.33	3.66	37.04	226.39
Redīsu-burkānu salāti.		60	0.53	7.48	1.70	76.25
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	880	32.81	34.14	91.51	804.50