

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

10-12 kl. - 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	*A01, A03	200	8.79	11.47	10.49	180.36
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200	17.29	16.42	30.94	340.67
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		60	1.57	5.17	6.87	80.33
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Citronu dzēriens		200	0.13	0.03	14.41	58.43
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	900	36.67	37.61	90.23	846.06
Otrdiena 31.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200	5.79	12.15	14.24	189.49
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	60	8.73	8.66	5.75	135.86
Kartupeļu biežputra	*A07	220	4.65	8.11	27.74	202.53
Dārzeņu mērce	*A01, A07	70	1.20	2.52	6.00	51.43
Redīsu-burkānu salāti.		70	0.66	4.76	2.22	54.38
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	865	24.15	36.86	93.40	801.98
Trešdiena 01.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		200	8.42	10.48	12.07	176.28
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01, A07	120	10.44	17.52	3.33	212.73
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		70	0.78	4.29	3.65	56.29
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	880	30.73	37.09	101.97	864.64
Ceturtdiena 02.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Puķkāpostu zupa		250	10.49	8.66	9.58	158.23
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	60	12.19	7.06	5.98	136.22
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Piena mērce	*A01, A07	100	3.65	4.66	10.97	100.43
Biešu salāti ar āboliem		70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
	KOPĀ:	980	35.30	28.64	102.07	807.23
Piektdiena 03.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa		200	12.89	12.02	21.37	245.21
Maltā gaļa Kurzemnieku gaumē S	*A01, A07	120	8.80	9.82	4.61	142.01
Vārīti rīsi		200	5.32	0.76	39.06	184.39
Skābētu kāpostu salāti		70	0.97	4.95	1.51	54.46
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1020	36.33	31.94	96.55	818.95