

SIA "Fristar" Ēdienkarte (16.01.2023. - 20.01.2023.)

10-12 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 16.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa G	*A07	220	6.12	10.13	10.97	159.48
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu BG		230	20.42	22.05	40.05	440.34
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		60	0.67	3.67	3.13	48.25
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Dažādu ogu dzēriens		250	0.38	0.22	17.89	75.06
	KOPĀ:	810	28.69	37.32	92.04	818.78
Otrdiena 17.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200	11.07	10.05	13.72	189.61
Plovs.		220	14.19	18.44	38.90	378.27
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem		60	0.59	4.17	4.45	57.67
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	900	33.04	37.21	91.43	832.79
Trešdiena 18.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu vistas zupa		250	10.22	9.23	15.98	187.85
Kurzemes stroganovs BG	*A07	100	13.16	15.31	2.87	201.95
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Krāsaini salāti		70	0.83	4.26	3.89	57.19
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	870	33.83	31.75	95.06	801.32
Ceturtdiena 19.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	220	11.15	10.53	32.79	270.53
Vistas gaļas plācenītis BG	*A03	60	10.99	10.90	4.94	161.87
Kartupeļu biezputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		60	1.57	5.17	6.87	80.33
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	780	29.15	35.06	102.44	841.89
Piektdiena 20.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa		200	9.74	10.60	16.77	201.44
Cīsiņi	*A07	50	5.65	8.40	2.60	108.60
Krējuma mērce BG	*A07	70	0.35	3.76	7.71	66.03
Vārīti rīsi		200	5.32	0.76	39.06	184.39
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1015	29.33	31.57	101.08	805.80