

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

10-12 kl. BG - 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	*A07	220	9.42	17.71	11.79	244.23
Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru.*	*A07	220 / 20	7.44	8.81	40.46	270.90
Biešu salāti		60	0.61	5.76	4.76	73.33
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	960	25.07	37.37	98.63	831.10
Otrdiena 24.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem BG		250	5.85	5.18	13.48	124.00
Sautēta gaļas kotlete BG	*A03	70	8.36	10.70	4.96	149.60
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	100	1.92	8.16	8.85	116.54
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
	KOPĀ:	930	23.75	37.44	98.38	825.49
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu	*A07	250	8.08	11.94	15.85	203.19
Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie)	*A07	200	9.97	14.66	36.39	317.38
Marinētu gurķu salāti		70	0.70	2.77	2.84	39.13
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	970	26.55	34.80	99.67	818.10
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG	*A07	120	10.33	20.13	6.57	248.78
Griķi vārīti.	*A07	250	10.26	5.14	54.90	306.89
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.82	4.30	3.70	56.78
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Krēms "kefīra"	*A07	50	1.88	1.14	3.06	29.98
Ķīselis		150	0.03		10.76	43.20
Citronūdens.		150	0.09	0.01	0.30	1.65
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	890	24.61	31.97	104.19	802.93
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
Cūkgaļas stroganovs BG	*A07	60	6.02	10.31	2.85	128.21
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	270	12.23	3.95	40.00	244.50
Redīsu-burkānu salāti.		60	0.53	7.48	1.70	76.25
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	890	32.13	37.00	90.53	823.64