

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

10-12 kl. V - 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	230 / 30	14.14	6.85	57.53	348.30
Biešu salāti		70	0.71	6.72	5.56	85.55
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1025	33.68	27.06	131.95	906.04
Otrdiena 24.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	250	11.68	15.18	32.95	315.13
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	70	1.68	1.93	8.36	57.53
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.71	3.60	8.57	73.48
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
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
	KOPĀ:	930	24.68	33.50	124.12	896.68
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	250	11.68	15.18	32.95	315.13
Veģetārais plov	*A07	220	10.63	12.13	46.37	337.18
Marinētu gurķu salāti		70	0.70	2.77	2.84	39.13
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	990	32.82	34.91	129.90	965.04
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Siera mērce	*A01, A07	120	4.50	11.15	10.07	158.65
Griķi vārīti.	*A07	250	10.26	5.14	54.90	306.89
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.13	10.09	5.14	115.95
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
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:	930	21.71	28.32	116.91	809.34
Piektdiena 27.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa veģet.	*A07	250	2.63	6.39	12.81	119.24
Pupiņu-pūķkāpostu plācenis	*A01, A03	100	3.90	15.62	17.18	224.86
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	250	11.33	3.66	37.04	226.39
Redīsu-burkānu salāti.		70	0.62	8.73	1.98	88.96
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	905	20.97	34.93	101.83	805.56