

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

5-9 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 | 220             | 8.19  | 7.77  | 19.73  | 181.56 |
| Makaroni ar sieru S                    | *A01, A07 | 185 / 20        | 10.60 | 4.66  | 46.27  | 269.44 |
| Biešu salāti                           |           | 70              | 0.71  | 6.72  | 5.56   | 85.55  |
| Rupjmaize.                             | *A01      | 30              | 1.86  | 0.39  | 13.89  | 66.51  |
| Augļu-ogu dzēriens                     |           | 200             | 0.33  | 0.08  | 16.62  | 68.51  |
| Skolas piens                           | *A07      | 200             | 6.40  | 4.00  | 9.00   | 97.60  |
|  | KOPĀ:     | 925             | 28.09 | 23.62 | 111.06 | 769.18 |
| Otrdiena 24.01.2023.                   |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh.  | kcal   |
| Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem | *A01      | 220             | 8.20  | 12.66 | 22.97  | 238.61 |
| 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                       |           | 200             | 3.75  | 0.40  | 30.94  | 142.36 |
| Vitamīnu salāti ar eļļu                |           | 60              | 0.49  | 3.01  | 3.84   | 44.38  |
| Rupjmaize.                             | *A01      | 30              | 1.86  | 0.39  | 13.89  | 66.51  |
| Ogu dzēriens.                          |           | 200             | 0.62  | 0.18  | 8.09   | 36.40  |
|  | KOPĀ:     | 840             | 24.58 | 32.33 | 92.24  | 758.26 |
| Trešdiena 25.01.2023.                  |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh.  | kcal   |
| Borščs ar krējumu S                    | *A07      | 220             | 6.22  | 10.05 | 13.04  | 167.42 |
| Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) S     | *A07      | 200             | 11.58 | 18.03 | 14.19  | 265.36 |
| Marinētu gurķu salāti                  |           | 60              | 0.60  | 2.38  | 2.44   | 33.54  |
| Rupjmaize.                             | *A01      | 50              | 3.10  | 0.65  | 23.15  | 110.85 |
| Dažādu ogu dzēriens                    |           | 200             | 0.30  | 0.18  | 17.98  | 74.73  |
| Skolas piens                           | *A07      | 200             | 6.40  | 4.00  | 9.00   | 97.60  |
|  | KOPĀ:     | 930             | 28.20 | 35.28 | 79.80  | 749.49 |
| Ceturtdiena 26.01.2023.                |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh.  | kcal   |
| Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S      | *A01, A07 | 80              | 7.64  | 14.96 | 4.13   | 181.72 |
| Griķi vārīti.                          | *A07      | 180             | 7.39  | 3.70  | 39.53  | 220.96 |
| Svaigu kāpostu salāti ar eļļu          |           | 60              | 0.70  | 3.69  | 3.17   | 48.67  |
| Rupjmaize.                             | *A01      | 50              | 3.10  | 0.65  | 23.15  | 110.85 |
| Pūtukrējums                            | *A07      | 30              | 0.65  | 9.45  | 3.26   | 100.67 |
| Ķīselis                                |           | 100             | 0.02  |       | 7.17   | 28.80  |
| Citronūdens.                           |           | 100             | 0.06  |       | 0.20   | 1.10   |
| Sezonas augļi                          |           | 50              | 0.10  |       | 4.90   | 20.00  |
|  | KOPĀ:     | 650             | 19.66 | 32.46 | 85.51  | 712.77 |
| Piektdiena 27.01.2023.                 |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh.  | kcal   |
| Skābētu kāpostu zupa ar krējumu        | *A07      | 220             | 10.49 | 12.26 | 8.23   | 185.26 |
| Cūkgāļas strogonovs.                   | *A01, A07 | 70              | 5.60  | 8.33  | 3.65   | 111.98 |
| Zirņu-kartupeļu biezenis               | *A07      | 180             | 8.16  | 2.63  | 26.67  | 163.00 |
| 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:     | 780             | 28.21 | 31.44 | 80.02  | 715.85 |