

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

5-9 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	180	15.56	14.77	27.84	306.60
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		60	1.57	5.17	6.87	80.33
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Citronu dzēriens		200	0.13	0.03	14.41	58.43
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	865	34.01	35.77	80.19	778.74
Otrdiena 31.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	180	5.21	10.94	12.82	170.54
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	60	8.73	8.66	5.75	135.86
Kartupeļu biežputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Dārzeņu mērce	*A01, A07	50	0.86	1.80	4.28	36.74
Redīsu-burkānu salāti.		60	0.57	3.52	1.94	41.75
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	780	21.79	32.76	80.51	704.04
Trešdiena 01.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		180	7.57	9.44	10.86	158.65
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01, A07	100	8.70	14.60	2.77	177.28
Griķi vārīti.	*A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		60	0.67	3.67	3.13	48.25
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	800	26.60	31.97	90.66	756.79
Ceturtdiena 02.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Puķkāpostu zupa		200	8.39	6.93	7.66	126.58
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	60	12.19	7.06	5.98	136.22
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
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	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
	KOPĀ:	870	31.64	26.68	87.79	717.82
Piektdiena 03.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa		180	11.60	10.82	19.23	220.69
Maltā gaļa Kurzemnieku gaumē S	*A01, A07	100	7.33	8.18	3.84	118.34
Vārīti rīsi		180	4.79	0.68	35.16	165.95
Skābētu kāpostu salāti		60	0.83	4.24	1.29	46.68
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	950	32.90	28.32	89.52	744.54