

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

5-9 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	185 / 20	6.85	8.06	34.02	236.05
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
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	925	24.48	36.62	92.19	796.25
Otrdiena 24.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem BG		220	5.15	4.56	11.87	109.12
Sautēta gaļas kotlete BG	*A03	60	7.17	9.17	4.25	128.23
Krējuma mērce BG	*A07	70	0.35	3.76	7.71	66.03
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0.41	2.51	3.20	36.99
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
	KOPĀ:	835	19.87	30.01	88.28	702.64
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu	*A07	200	9.28	12.24	12.68	198.04
Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie)	*A07	180	9.68	14.29	27.36	276.74
Marinētu gurķu salāti		70	0.70	2.77	2.84	39.13
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	890	27.24	34.48	83.47	753.18
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG	*A07	100	8.61	16.78	5.47	207.32
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
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
Skolas auglis		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	820	20.84	27.59	92.11	700.09
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
Cūkgaļas stroganovs BG	*A07	60	6.02	10.31	2.85	128.21
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	200	9.06	2.93	29.63	181.11
Redīsu-burkānu salāti.		70	0.62	8.73	1.98	88.96
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	800	27.62	35.55	79.32	747.70