

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

5-9 kl. PN - 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 PN	*A01	220	4.67	0.50	32.77	154.23
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200	17.29	16.42	30.94	340.67
Biešu salāti		60	0.61	5.76	4.76	73.33
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	730	26.00	23.40	108.24	747.59
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
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	70	0.87	6.34	5.36	82.04
Vārīti rīsi		200	5.32	0.76	39.06	184.39
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	25.68	33.32	99.54	800.76
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs		250	10.63	13.52	12.81	215.44
Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) PN		200	10.68	15.10	27.62	289.06
Marinētu gurķu salāti		100	1.00	3.96	4.06	55.89
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	800	25.71	33.41	83.23	736.40
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem bez piena	*A01	100	8.88	15.11	5.48	193.48
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.82	4.30	3.70	56.78
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Mannas biezputra PN	*A01	100	3.21	1.29	23.42	118.11
Ķīselis		100	0.02		7.17	28.80
Citronūdens.		100	0.06		0.20	1.10
Skolas auglis		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	770	24.63	23.06	113.24	759.03
Piektdiena 27.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa PN		220	11.47	12.96	8.34	195.87
Cūkgaļas stroganovs PN S	*A01	60	6.59	13.04	2.77	154.74
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
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:	790	25.77	34.61	83.51	748.59