

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

5-9 kl. PN - 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 PN	*A01, A03	220	5.70	6.00	10.65	119.38
Makaroni ar malto gaļu	*A01	220	19.02	18.06	34.03	374.73
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Citronu dzēriens		200	0.13	0.03	14.41	58.43
	KOPĀ:	745	28.86	30.58	83.31	723.86
Otrdiena 31.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		180	8.97	13.79	11.98	207.87
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	60	8.73	8.66	5.75	135.86
Vārīti kartupeļi		180	3.38	0.36	27.84	128.13
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	60	0.75	5.44	4.60	70.32
Redīsu-burkānu salāti.		60	0.53	7.48	1.70	76.25
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	780	25.17	36.32	87.01	775.63
Trešdiena 01.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		200	8.42	10.48	12.07	176.28
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem PN	*A01	100	8.98	16.07	2.89	192.15
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		60	0.67	3.67	3.13	48.25
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Tējas dzēriens S		200	0.18	0.04	7.99	32.99
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	860	29.88	32.61	99.34	810.43
Ceturtdiena 02.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Puķkāpostu zupa		220	9.23	7.62	8.43	139.24
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	60	12.19	7.06	5.98	136.22
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	70	0.87	6.34	5.36	82.04
Biešu salāti ar āboliem		70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
	KOPĀ:	885	30.39	29.16	88.36	737.42
Piektdiena 03.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa		200	12.89	12.02	21.37	245.21
Maltā gaļa Kurzemnieku gaumē PN	*A01	100	11.72	12.02	3.28	168.18
Vārīti rīsi		200	5.32	0.76	39.06	184.39
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
	KOPĀ:	790	32.70	29.44	86.00	739.75