

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

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 30.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01, A03, A07	220	5.89	11.67	20.54	210.73
Makaroni ar sieru	*A01, A07	200	13.31	8.68	39.33	288.65
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
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	925	29.74	30.86	107.50	826.73
Otrdiena 31.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200	10.30	9.50	29.40	244.30
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	100	2.40	2.76	11.95	82.19
Dārzeņu mērce	*A01, A07	60	1.03	2.16	5.14	44.09
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Redīsu-burkānu salāti.		90	0.80	11.22	2.55	114.38
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	835	19.84	26.47	105.07	737.83
Trešdiena 01.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa veģet.		200	11.08	7.20	30.75	232.14
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.73	8.54	8.58	118.11
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		70	0.78	4.29	3.65	56.29
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Tējas dzēriens S		200	0.18	0.04	7.99	32.99
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	850	23.94	24.57	113.67	771.55
Ceturtdiena 02.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		220	5.62	20.41	18.16	278.81
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	80	1.92	2.20	9.56	65.75
Piena mērce	*A01, A07	100	3.65	4.66	10.97	100.43
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
	KOPĀ:	915	18.58	34.29	101.84	790.28
Piektdiena 03.02.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa veģet.	*A07	200	4.57	3.71	15.93	115.37
Rīsi ar dārzeņiem un sieru	*A07	200	8.27	12.73	39.56	305.82
Skābētu kāpostu salāti		70	0.97	4.95	1.51	54.46
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
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:	905	22.71	25.92	98.82	719.36