

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

5-9 kl. V - 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	*A01, A07	250	9.31	8.82	22.42	206.32
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	185 / 20	10.60	4.66	46.27	269.44
Biešu salāti		70	0.71	6.72	5.56	85.55
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
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:	955	29.21	24.68	113.75	793.93
Otrdiena 24.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	220	10.28	13.36	28.99	277.31
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	80	1.92	2.20	9.56	65.75
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	100	1.92	8.16	8.85	116.54
Vārīti rīsi		160	4.26	0.61	31.25	147.51
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:	850	21.34	27.91	104.47	754.41
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	220	10.28	13.36	28.99	277.31
Veģetārais plov	*A07	200	9.67	11.03	42.16	306.53
Marinētu gurķu salāti		70	0.70	2.77	2.84	39.13
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
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:	940	30.45	31.98	121.73	896.57
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Siera mērce	*A01, A07	100	3.75	9.29	8.39	132.21
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.13	10.09	5.14	115.95
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Krēms "kefīra"	*A07	60	2.25	1.36	3.67	35.97
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	19.25	25.65	101.18	712.56
Piektdiena 27.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa veģet.	*A07	220	2.31	5.62	11.28	104.93
Pupiņu-pūķkāpostu plācenis	*A01, A03	100	3.90	15.62	17.18	224.86
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
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	780	18.62	33.47	91.05	739.93