

## SIA "Fristar" Ēdienkarte (06.03.2023. - 10.03.2023.)

1-4 kl. - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 06.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	4.32	3.29	19.39	124.43
Boloņas mērce		70	8.84	10.33	0.97	132.21
Vārīti makaroni	*A01	100	3.66	0.30	24.71	116.19
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		50	0.58	3.07	2.65	40.56
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
	KOPĀ:	555	19.80	17.58	75.61	539.84
Otrdiena 07.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	150	7.01	9.11	19.77	189.08
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01, A03	70	9.37	13.04	15.27	215.88
Piena mērce	*A01, A07	30	1.10	1.40	3.29	30.13
Vārīti kartupeļi		130	2.44	0.26	20.11	92.54
Kāļu salāti ar rutkiem		50	0.48	1.02	3.66	25.67
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	615	22.80	25.33	90.76	682.27
Trešdiena 08.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem	*A01	150	5.59	8.63	15.66	162.69
Vistas fileja sarkanā mērcē ar papriku un dārzeņiem	*A01	70	8.14	6.13	2.93	99.48
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
Biešu-ābolu salāti		60	0.39	4.11	5.76	61.58
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ūdens ar apelsīnu.		150	0.08		3.36	13.78
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	770	26.91	24.15	73.10	617.43
Ceturtdiena 09.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	150 / 5	4.38	7.21	9.15	118.99
Zivju kotlete	*A01, A03, A04	60	9.01	4.17	6.00	97.61
Kartupeļu biezputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Skābētu kāpostu-burkānu salāti		50	0.67	2.48	1.85	32.35
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Ābolu un plūmju dzēriens		150	0.13	0.03	6.89	28.31
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	800	25.93	23.87	68.01	590.55
Piekdiena 10.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zupa Meksikāņu gaumē		150	6.67	7.83	12.35	146.50
Plovs S		150	7.22	9.19	19.83	190.88
Marinētu gurķu salāti		50	0.50	1.98	2.03	27.95
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	585	16.91	19.51	67.78	514.31