

## SIA "Fristar" Ēdienkarte (20.03.2023. - 24.03.2023.)

1-4 kl. - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		150	6.34	7.86	9.24	133.02
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	150 / 15	8.37	3.53	37.52	215.31
Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0.41	2.51	3.20	36.99
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Augļu-ogu dzēriens		100	0.16	0.04	8.31	34.26
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	690	23.23	18.26	78.85	572.60
Otrdiena 21.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	150 / 5	4.38	7.21	9.15	118.99
Cūkgaļas strogonovs.	*A01, A07	80	6.40	9.52	4.17	127.98
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		60	0.69	4.76	3.77	60.69
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	825	23.01	26.31	69.25	605.85
Trešdiena 22.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa ar krējumu	*A07	150 / 5	11.12	11.01	15.13	204.09
Maltās gaļas lodītes tomātu-krējuma mērcē	*A01, A07	80	7.09	8.59	3.18	118.41
Vārīti rīsi		120	3.19	0.46	23.44	110.63
Biešu salāti		50	0.51	4.80	3.97	61.11
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	635	24.10	25.38	76.19	629.61
Ceturtdiena 23.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	70	6.68	13.09	3.61	159.00
Vārīti griķi		130	5.48	1.11	29.39	149.45
Svaīgu kāpostu salāti ar eļļu		50	0.58	3.07	2.65	40.56
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Putukrējums	*A07	30	0.65	9.45	3.26	100.67
Ķīselis		80	0.02		5.74	23.04
Citronūdens.		100	0.06		0.20	1.10
	KOPĀ:	485	15.02	27.05	56.42	529.25
Piektdiena 24.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150 / 5	7.39	8.66	5.80	130.65
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	50	10.09	6.50	3.51	112.86
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	150	6.80	2.20	22.22	135.83
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi.		50	0.60	3.13	1.33	35.86
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	580	26.68	20.86	56.89	522.01