

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

1-4 kl. BG - 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
Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru.*	*A07	150 / 15	5.32	6.29	27.59	188.24
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Maize bezglutēna		25	0.55	0.63	10.00	47.83
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	750	19.35	21.84	72.14	562.45
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 stroganovs BG	*A07	80	8.02	11.76	3.79	153.07
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
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	815	23.20	28.66	62.98	602.69
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 BG	*A07	80	6.84	8.58	3.41	118.24
Vārīti rīsi		120	3.19	0.46	23.44	110.63
Biešu salāti		50	0.51	4.80	3.97	61.11
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	635	22.65	25.73	74.54	620.33
Ceturtdiena 23.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG	*A07	70	6.03	11.74	3.83	145.12
Griķi vārīti.	*A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
Svaīgu kāpostu salāti ar eļļu		60	0.70	3.69	3.17	48.67
Maize bezglutēna		25	0.55	0.63	10.00	47.83
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:	515	14.16	28.60	59.14	550.57
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
Vistas gaļas kotlete S BG	*A03	60	11.03	13.30	3.61	178.26
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
Maize bezglutēna		25	0.55	0.63	10.00	47.83
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	590	26.61	27.96	55.42	579.81