

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

1-4 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem	*A01, A07	150	5.59	5.29	13.45	123.79
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	150 / 15	8.37	3.53	37.52	215.31
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
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:	695	22.25	16.13	81.38	559.68
Otrdiena 21.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet.	*A07	150	7.60	7.18	22.35	184.46
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	70	1.68	1.93	8.36	57.53
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	100	1.92	8.16	8.85	116.54
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		50	0.58	3.97	3.14	50.58
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Ogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	895	23.01	26.00	92.54	696.20
Trešdiena 22.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	150	7.01	9.11	19.77	189.08
Veģetārais plov	*A07	150	7.25	8.27	31.62	229.90
Biešu salāti		60	0.61	5.76	4.76	73.33
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	595	17.36	23.73	88.94	638.76
Ceturtdiena 23.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Siera mērce	*A01, A07	80	3.00	7.44	6.71	105.77
Griķi vārīti.	*A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
Svaīgu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.82	4.30	3.70	56.78
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
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:	560	13.80	24.93	75.70	582.35
Piektdiena 24.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa veģet.	*A07	150	1.58	3.83	7.69	71.55
Pupiņu-pūķkāpostu plācenis	*A01, A03	70	2.73	10.93	12.02	157.40
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:	595	13.50	20.47	67.30	507.46