

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

10-12 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	250	7.19	5.49	32.31	207.38
Boloņas mērce		100	12.63	14.76	1.38	188.87
Vārīti makaroni	*A01	200	7.33	0.60	49.42	232.38
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		80	0.92	6.89	4.16	82.31
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	870	30.85	28.43	121.38	864.77
Otrdiena 07.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200	9.34	12.14	26.36	252.10
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01, A03	70	9.37	13.04	15.27	215.88
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti kartupeļi		180	3.38	0.36	27.84	128.13
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		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	785	26.89	29.42	111.44	818.10
Trešdiena 08.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem	*A01	200	7.46	11.51	20.88	216.92
Vistas fileja sarkanā mērcē ar papriku un dārzeņiem	*A01	80	9.31	7.01	3.34	113.70
Vārīti griķi		170	7.17	1.45	38.44	195.43
Biešu-ābolu salāti		80	0.52	5.48	7.68	82.11
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ūdens ar apelsīnu.		200	0.11		4.48	18.37
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	970	33.45	29.96	102.34	812.81
Ceturtdiena 09.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	250 / 5	7.21	11.35	15.18	191.68
Zivju kotlete	*A01, A03, A04	60	9.01	4.17	6.00	97.61
Kartupeļu biezputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Skābētu kāpostu-burkānu salāti		60	0.80	2.97	2.22	38.82
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu un plūmju dzēriens		200	0.17	0.04	9.18	37.75
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1075	31.98	32.39	96.25	804.47
Piekdiena 10.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zupa Meksikāņu gaumē		250	11.12	13.04	20.58	244.17
Plovs S		250	12.03	15.31	33.05	318.14
Marinētu gurķu salāti		70	0.70	2.77	2.84	39.13
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	870	27.38	31.86	101.14	800.80