

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

10-12 kl. BG - 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		80	10.10	11.81	1.11	151.09
Vārīti makaroni BG		200	5.92	6.18	71.55	365.47
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.82	4.30	3.70	56.78
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
	KOPĀ:	835	25.11	28.82	138.26	912.84
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 BG	*A03	70	7.94	13.27	14.09	207.55
Piena mērce	*A01, A07	30	1.10	1.40	3.29	30.13
Vārīti kartupeļi		180	3.38	0.36	27.84	128.13
Kāju salāti ar rutkiem		50	0.48	1.02	3.66	25.67
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	780	23.67	29.52	111.86	807.74
Trešdiena 08.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem BG		250	5.85	5.18	13.48	124.00
Vistas fileja sarkanā mērcē ar papriku un dārzeņiem BG		80	9.07	7.00	3.57	113.54
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Biešu-ābolu salāti		80	0.52	5.48	7.68	82.11
Maize bezglutēna		70	1.54	1.75	28.00	133.91
Ūdens ar apelsīnu.		200	0.11		4.48	18.37
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1080	31.71	27.52	110.13	815.04
Ceturtdiena 09.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.80	9.28	12.17	155.34
Zivju kotlete BG	*A03, A04	60	7.28	12.56	5.58	164.51
Kartupeļu biezputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Skābētu kāpostu-burkānu salāti		60	0.80	2.97	2.22	38.82
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Ābolu un plūmju dzēriens		250	0.21	0.05	17.06	69.53
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1025	25.82	37.48	91.24	805.58
Piekdiena 10.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zupa Meksikāņu gaumē		250	11.12	13.04	20.58	244.17
Plovs S		270	12.99	16.54	35.70	343.59
Marinētu gurķu salāti		70	0.70	2.77	2.84	39.13
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	890	26.34	33.68	100.64	811.05