

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

10-12 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		250	10.56	13.09	15.40	221.70
Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru.*	*A07	220 / 20	7.44	8.81	40.46	270.90
Vitamīnu salāti ar eļļu		70	0.57	3.51	4.48	51.78
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1010	26.40	30.74	105.97	806.14
Otrdiena 21.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.80	9.28	12.17	155.34
Cūkgaļas stroganovs BG	*A07	100	10.03	17.18	4.75	213.69
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		60	0.69	4.76	3.77	60.69
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1065	29.32	37.14	96.44	837.33
Trešdiena 22.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa ar krējumu	*A07	250 / 5	18.46	17.68	25.14	333.50
Maltās gaļas lodītes tomātu-krējuma mērcē BG	*A07	100	8.55	10.73	4.26	147.80
Vārīti rīsi		180	4.79	0.68	35.16	165.95
Biešu salāti		50	0.51	4.80	3.97	61.11
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	885	33.81	35.32	109.01	889.17
Ceturtdiena 23.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG	*A07	100	8.61	16.78	5.47	207.32
Vārīti griķi		230	9.70	1.96	52.00	264.41
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		80	0.94	4.91	4.23	64.89
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Putukrējums	*A07	40	0.86	12.60	4.34	134.23
Ķīselis		120	0.03		8.61	34.56
Citronūdens.		150	0.09	0.01	0.30	1.65
	KOPĀ:	770	21.32	37.51	94.96	802.71
Piektdiena 24.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250 / 5	12.23	13.76	9.59	211.10
Vistas gaļas kotlete S BG	*A03	60	11.03	13.30	3.61	178.26
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	250	11.33	3.66	37.04	226.39
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi.		60	0.73	3.75	1.59	43.04
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Augļu-ogu dzēriens		250	0.41	0.10	20.78	85.64
	KOPĀ:	925	36.82	35.82	92.60	840.08