

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

5-9 kl. - 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		200	8.45	10.47	12.32	177.36
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	185 / 25	11.54	5.69	46.27	282.41
Vitamīnu salāti ar eļļu		70	0.57	3.51	4.48	51.78
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	910	29.15	24.14	102.59	744.17
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 strogonovs.	*A01, A07	80	6.40	9.52	4.17	127.98
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		70	0.81	5.56	4.39	70.81
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1020	26.94	29.55	92.68	744.49
Trešdiena 22.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa ar krējumu	*A07	200 / 5	14.79	14.34	20.13	268.79
Maltās gaļas lodītes tomātu-krējuma mērcē	*A01, A07	80	7.09	8.59	3.18	118.41
Vārīti rīsi		150	3.99	0.57	29.30	138.29
Biešu salāti		50	0.51	4.80	3.97	61.11
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	785	29.88	29.13	100.22	782.61
Ceturtdiena 23.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	80	7.64	14.96	4.13	181.72
Griķi vārīti.	*A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
Svaīgu kāpostu salāti ar eļļu		60	0.70	3.69	3.17	48.67
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Putukrējums	*A07	35	0.76	11.03	3.80	117.45
Ķīselis		100	0.02		7.17	28.80
Citronūdens.		100	0.06		0.20	1.10
	KOPĀ:	605	19.66	34.03	81.16	709.55
Piektdiena 24.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 / 5	9.81	11.21	7.69	170.87
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	60	12.11	7.79	4.21	135.43
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	200	9.06	2.93	29.63	181.11
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi.		60	0.73	3.75	1.59	43.04
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	775	35.14	26.41	82.89	709.81