

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

5-9 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		220	9.30	11.52	13.55	195.09
Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru.*	*A07	185 / 20	6.85	8.06	34.02	236.05
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
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:	925	24.24	27.67	93.04	718.16
Otrdiena 21.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	220 / 5	6.36	10.10	13.37	169.88
Cūkgaļas stroganovs BG	*A07	80	8.02	13.74	3.80	170.95
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		70	0.81	5.56	4.39	70.81
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1010	26.73	34.85	83.59	754.96
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 BG	*A07	80	6.84	8.58	3.41	118.24
Vārīti rīsi		150	3.99	0.57	29.30	138.29
Biešu salāti		50	0.51	4.80	3.97	61.11
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	775	27.41	29.47	93.30	748.11
Ceturtdiena 23.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG	*A07	90	7.75	15.10	4.92	186.59
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Svaīgu kāpostu salāti ar eļļu		60	0.70	3.69	3.17	48.67
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.		100	0.06		0.20	1.10
	KOPĀ:	660	18.71	36.76	85.17	746.31
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
Vistas gaļas kotlete S BG	*A03	60	11.03	13.30	3.61	178.26
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
Maize bezglutēna		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
	KOPĀ:	775	32.05	32.52	79.14	737.44