

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

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

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 |
| Makaroni ar sieru S               | *A01, A07 | 185 / 20        | 10.60 | 4.66  | 46.27  | 269.44 |
| 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:     | 955             | 30.32 | 25.73 | 105.67 | 775.54 |
| Otrdiena 21.03.2023.              |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh.  | kcal   |
| Biešu zupa veģet.                 | *A07      | 220             | 11.15 | 10.53 | 32.79  | 270.53 |
| Dārzeņu kotletes                  | *A01, A03 | 80              | 1.92  | 2.20  | 9.56   | 65.75  |
| Krējuma-tomātu mērce.             | *A01, A07 | 100             | 1.92  | 8.16  | 8.85   | 116.54 |
| Vārīti kartupeļi                  |           | 160             | 3.00  | 0.32  | 24.75  | 113.89 |
| Burkānu salāti ar saldskābu mērci |           | 60              | 0.69  | 4.76  | 3.77   | 60.69  |
| Rupjmaize.                        | *A01      | 30              | 1.86  | 0.39  | 13.89  | 66.51  |
| Ogu dzēriens.                     |           | 200             | 0.62  | 0.18  | 8.09   | 36.40  |
| Skolas piens                      | *A07      | 200             | 6.40  | 4.00  | 9.00   | 97.60  |
|                                   | KOPĀ:     | 1050            | 27.56 | 30.55 | 110.68 | 827.92 |
| Trešdiena 22.03.2023.             |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh.  | kcal   |
| Zirņu zupa veģet.                 | *A07      | 220             | 10.28 | 13.36 | 28.99  | 277.31 |
| Veģetārais plov                   | *A07      | 200             | 9.67  | 11.03 | 42.16  | 306.53 |
| Biešu salāti                      |           | 70              | 0.71  | 6.72  | 5.56   | 85.55  |
| 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:     | 790             | 24.16 | 31.93 | 120.34 | 865.40 |
| Ceturtdiena 23.03.2023.           |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh.  | kcal   |
| Siera mērce                       | *A01, A07 | 100             | 3.75  | 9.29  | 8.39   | 132.21 |
| Griķi vārīti.                     | *A07      | 200             | 8.21  | 4.11  | 43.92  | 245.51 |
| Svaīgu kāpostu salāti ar eļļu     |           | 100             | 1.17  | 6.14  | 5.29   | 81.12  |
| Rupjmaize.                        | *A01      | 60              | 3.72  | 0.78  | 27.78  | 133.02 |
| Putukrējums                       | *A07      | 50              | 1.08  | 15.75 | 5.43   | 167.79 |
| Ķīselis                           |           | 100             | 0.02  |       | 7.17   | 28.80  |
| Citronūdens.                      |           | 100             | 0.06  |       | 0.20   | 1.10   |
|                                   | KOPĀ:     | 710             | 18.01 | 36.09 | 98.18  | 789.55 |
| Piektdiena 24.03.2023.            |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh.  | kcal   |
| Skābētu kāpostu zupa veģet.       | *A07      | 220             | 2.31  | 5.62  | 11.28  | 104.93 |
| Pupiņu-pūķkāpostu plācenis        | *A01, A03 | 100             | 3.90  | 15.62 | 17.18  | 224.86 |
| Zirņu-kartupeļu biezenis          | *A07      | 200             | 9.06  | 2.93  | 29.63  | 181.11 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi.    |           | 70              | 0.85  | 4.38  | 1.86   | 50.21  |
| Rupjmaize.                        | *A01      | 40              | 2.48  | 0.52  | 18.52  | 88.68  |
| Augļu-ogu dzēriens                |           | 150             | 0.25  | 0.06  | 12.47  | 51.38  |
|                                   | KOPĀ:     | 780             | 18.85 | 29.12 | 90.92  | 701.18 |