

SIA "Fristar" Ēdienkarte (27.11.2023. - 01.12.2023.)

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 27.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Cūkgaļa tomātu mērcē G		30 / 50	5.36	9.81	9.95	149.53
Griķi vārīti.	*A07	100	4.11	2.06	21.96	122.76
Biešu salāti ar āboliem		50	0.40	4.95	4.02	62.25
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	6.13	27.08
	KOPĀ:	605	16.02	25.48	63.50	547.43
Otrdiena 28.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zupa Meksikāņu gaumē S	*A09	200	7.46	7.61	19.41	175.98
Cūkgaļas šniece BG	*A03	70	9.71	10.12	6.66	156.52
Kartupeļu biezputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
Skolas auglis		100			12.00	48.00
	KOPĀ:	740	21.77	26.92	72.62	619.87
Trešdiena 29.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 / 10	5.87	7.96	15.61	157.55
Makaroni ar malto gaļu BG		150	8.02	8.60	26.99	217.41
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0.61	5.06	1.93	55.74
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100			12.00	48.00
	KOPĀ:	730	21.34	26.12	73.53	614.56
Ceturtdiena 30.11.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa BG	*A03, A07	200	5.56	10.88	17.97	192.06
Cepta vistas fileja BG	*A03	50	7.67	4.70	4.44	90.75
Tomātu mērce ar zaļumiem BG		50	0.79	2.16	6.39	48.13
Vārīti rīsi		140	3.73	0.53	27.34	129.07
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		50	0.58	3.97	3.14	50.58
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Skolas auglis		100			12.00	48.00
	KOPĀ:	760	18.96	22.77	82.75	611.75
Piektdiena 01.12.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar pupiņām un krējumu	*A07	200 / 5	8.10	5.80	23.34	177.91
Tefteli BG	*A03	60	6.27	11.01	6.52	150.23
Krējuma mērce BG	*A07	50	0.25	2.68	5.51	47.17
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Vitamīnu salāti ar eļļu		40	0.33	2.00	2.56	29.59
Maize bezglutēna		15	0.33	0.38	6.00	28.70
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	720	24.49	26.17	76.12	637.96