

SIA "Fristar" Ēdienkarte (25.09.2023. - 29.09.2023.)

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 25.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	150 / 5	4.10	6.26	10.11	113.15
Cūkgaļa tomātu mērcē G		70	8.82	12.66	4.10	165.60
Griķi vārīti.	*A07	120	4.93	2.47	26.35	147.31
Biešu salāti ar āboliem		40	0.32	3.96	3.22	49.80
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:	555	18.90	26.00	57.90	541.20
Otrdiena 26.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm BG	*A07	160	4.38	3.69	18.04	122.88
Cūkgaļas kotlete ar cukīni BG	*A03	80	6.91	11.90	12.96	186.56
Kartupeļu biezputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Svaigais gurķis ar dillēm		40	0.24	1.74	1.00	20.66
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	700	15.81	23.50	74.24	571.65
Trešdiena 27.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150 / 5	4.34	5.47	11.65	113.18
Makaroni ar malto gaļu BG		180	9.61	8.54	32.38	244.80
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		40	0.49	4.05	1.55	44.59
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Augļu-ogu dzēriens S		150	0.30	0.08	6.76	28.91
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
	KOPĀ:	695	19.98	21.63	67.08	542.95
Ceturtdiena 28.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa BG	*A03, A07	150	4.17	8.16	13.48	144.04
Vistas giross		50	14.01	11.83	0.13	163.01
Krējuma mērce BG	*A07	30	0.15	1.61	3.30	28.30
Vārīti rīsi		150	3.99	0.57	29.30	138.29
Jauktu dārzeņu salāti S		40	0.50	3.17	2.17	39.22
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	690	23.66	25.87	69.64	606.03
Piektdiena 29.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	150 / 5	4.38	7.21	9.15	118.99
Tefteļi.	*A03	70	8.11	11.65	10.87	180.74
Dārzeņu mērce BG	*A07	30	0.27	0.61	2.78	17.70
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		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
	KOPĀ:	765	21.20	25.27	68.65	586.83