

## SIA "Fristar" Ēdienkarte (02.10.2023. - 06.10.2023.)

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 02.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa ar krējumu S	*A07	150 / 5	6.05	5.32	13.10	124.47
Makaroni ar sautētu gaļu BG	*A09	180	13.09	11.38	32.38	284.29
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		50	0.53	3.03	2.12	37.81
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	20.40	20.38	61.73	511.90
Otrdiena 03.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem BG		160	5.66	6.73	10.82	126.45
Viltotais zaķis BG	*A03, A07	60	9.29	16.15	1.75	189.57
Krējuma mērce BG	*A07	30	0.15	1.61	3.30	28.30
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Tomāti		50	0.25		1.80	8.20
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	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	720	19.28	25.42	64.21	562.75
Trešdiena 04.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa	*A09	150	4.44	5.34	10.27	106.94
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem BG	*A09	70	7.93	6.13	3.12	99.34
Vārīti rīsi	*A07	150	4.05	6.72	29.37	194.18
Svaigais gurķis ar dillēm		50	0.30	2.18	1.25	25.82
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	640	23.57	24.87	61.02	562.15
Ceturtdiena 05.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	150 / 5	4.38	7.21	9.15	118.99
Vistas gaļas kotlete S BG	*A03	70	12.86	15.52	4.21	207.97
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
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
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	695	21.37	28.59	61.63	589.31
Piektdiena 06.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S	*A09	200	9.62	12.25	26.44	254.51
Svaigu gurķu salāti ar eļļu.		50	0.29	3.96	1.21	41.63
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Saldā biezpiena masa	*A07	50	6.71	2.00	2.13	53.32
Blenderētas zemenes		20	0.02	0.08	2.70	11.58
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	650	23.90	23.04	63.27	556.03