

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

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 LA - Iestāde 1

Launags

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 25.09.2023.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plācentīši *A01, A03, A07	80	10.88	5.14	13.43	143.49
Ogu mērce	10	0.01	0.04	0.62	2.89
Piparmētru tējas dzēriens	200			3.99	15.96
KOPĀ:	290	10.89	5.18	18.04	162.34
Otrdiena 26.09.2023.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu biežputra *A07	200	6.29	3.73	38.22	211.61
Sviestmaize ar tomātu. *A01, A07	15 / 3 / 15	1.04	2.58	8.40	61.00
Tēja kumelišu	200			1.60	6.39
KOPĀ:	433	7.34	6.31	48.22	279.00
Trešdiena 27.09.2023.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem *A07	200	5.77	6.03	24.27	174.42
Sviestmaize ar sieru. *A01, A07	15 / 3 / 15	3.77	5.66	7.86	97.43
KOPĀ:	233	9.54	11.68	32.13	271.86
Ceturtdiena 28.09.2023.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezputra Asorti ar ievārījumu *A01, A07	200	5.72	5.28	28.64	184.92
Sviestmaize ar gurķi. *A01, A07	15 / 3 / 15	1.06	2.58	8.25	60.46
Karkadē tējas dzēriens	200			4.06	16.32
KOPĀ:	433	6.78	7.86	40.95	261.70
Piektdiena 29.09.2023.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols *A03, A07, A10	100	1.91	5.98	8.33	94.74
Sviestmaize. *A01, A07	20	1.07	2.96	8.67	65.62
Tēja	200	0.26	0.05	0.81	4.72
KOPĀ:	320	3.24	8.99	17.81	165.08