

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

1-4 LA - Iestāde 1

Launags

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 02.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Karstmaize ar desu un sieru	*A01, A06, A07	20 / 20 / 10	5.03	4.27	10.44	100.31
Tomāti		20	0.10		0.72	3.28
Zāļu tēja		150			2.99	11.97
KOPĀ:		220	5.13	4.27	14.15	115.56
Otrdiena 03.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezputra Asorti ar ievārījumu	*A01, A07	200	5.72	5.28	28.64	184.92
Baltmaize ar sviestu	*A01, A07	20	1.04	3.41	8.39	68.40
Tēja		200	0.26	0.05	0.81	4.72
KOPĀ:		420	7.02	8.74	37.84	258.05
Trešdiena 04.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolu pankūkas	*A01, A03, A07	100	4.12	8.83	23.15	188.52
Krējums	*A07	15	0.38	3.00	0.35	29.88
Bērnu kafija ar pienu	*A07	150	5.07	2.78	13.16	97.97
KOPĀ:		265	9.57	14.61	36.65	316.37
Ceturtdiena 05.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīts cīsiņš		50	6.50	7.15	0.70	93.15
Vārīti rīsi	*A07	50	1.35	2.24	9.79	64.73
Tomātu-gurķu salāti ar eļļu.		40	0.24	3.84	1.37	41.03
Baltmaize ar sviestu	*A01, A07	20	1.04	3.41	8.39	68.40
Zāļu tēja		200			3.99	15.96
KOPĀ:		360	9.14	16.64	24.24	283.27
Piektdiena 06.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu pārslu biezputra	*A01, A07	200	7.68	12.60	27.79	255.29
Ievārījums		10	0.03	0.02	6.26	25.34
Baltmaize ar kakao sviestu	*A01, A07	20	1.01	3.45	8.31	68.38
Tēja kumelišu		200			1.60	6.39
KOPĀ:		430	8.72	16.07	43.96	355.40