

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

1-4 kl. - 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	*A01	70	6.84	10.27	5.75	142.82
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
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	6.13	27.08
	KOPĀ:	555	17.72	23.37	60.82	524.50
Otrdiena 26.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	160	4.51	3.54	13.72	104.82
Cūkgaļas kotlete ar cukīni	*A01, A03	80	9.53	9.40	15.29	183.83
Kartupeļu biežputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Svaigais gurķis ar dillēm		40	0.24	1.74	1.00	20.66
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	700	19.36	20.61	73.51	556.94
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	*A01	180	15.56	14.77	27.84	306.60
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		40	0.49	4.05	1.55	44.59
Rupjmaize.	*A01	15	0.93	0.20	6.95	33.26
Augļu-ogu dzēriens S		150	0.30	0.08	6.76	28.91
Piens	*A07	190	6.08	3.80	8.55	92.72
	KOPĀ:	730	27.70	28.36	63.29	619.26
Ceturtdiena 28.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01, A03, A07	150 / 5	4.17	7.04	15.04	140.15
Vistas giross		50	14.01	11.83	0.13	163.01
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	30	0.58	2.45	2.65	34.96
Vārīts bulgurs	*A01	140	6.93	0.73	35.74	177.26
Jauktu dārzeņu salāti S		40	0.50	3.17	2.17	39.22
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	685	27.82	25.51	78.24	653.86
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
Tefteli.	*A03	70	8.11	11.65	10.87	180.74
Dārzeņu mērce	*A01, A07	30	0.51	1.08	2.57	22.04
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Vitamīnu salāti ar eļļu		40	0.33	2.00	2.56	29.59
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
	KOPĀ:	765	22.24	25.50	69.70	597.25