

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

1-4 kl. II nedēļa - 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 S	*A01, A09	180	10.12	10.02	33.49	264.60
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		50	0.53	3.03	2.12	37.81
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	18.22	18.78	64.10	498.30
Otrdiena 03.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem	*A01	160	5.97	9.21	16.70	173.54
Viltotais zaķis S	*A01, A03, A07	60	8.98	9.26	6.70	146.06
Piena mērce	*A01, A07	30	1.10	1.40	3.29	30.13
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Tomāti		50	0.25		1.80	8.20
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	720	21.02	20.56	76.28	574.24
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	*A01, A09	70	8.14	6.13	2.93	99.48
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
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	640	24.58	24.64	62.08	568.37
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	*A01, A03	70	12.77	10.24	11.57	189.55
Kartupeļu biezputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0.61	5.06	1.93	55.74
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	695	22.43	28.30	65.97	608.29
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.		40	0.23	3.17	0.97	33.30
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
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:	635	24.73	21.82	62.61	545.74