

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

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. II nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 02.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa ar krējumu S	*A07	250 / 5	10.00	8.20	21.76	200.81
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01, A09	300	16.86	16.70	55.82	441.00
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		250	0.49	0.26	10.21	45.13
KOPĀ:		905	29.94	29.78	104.65	806.38
Otrdiena 03.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem	*A01	250	9.32	14.39	26.10	271.15
Viltotais zaķis S	*A01, A03, A07	60	8.98	9.26	6.70	146.06
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Tomāti		60	0.30		2.16	9.84
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		250	0.79	0.23	9.21	42.00
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		1070	28.70	28.02	114.21	823.82
Trešdiena 04.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa	*A09	250	7.41	8.91	17.11	178.24
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01, A09	100	11.63	8.76	4.18	142.12
Vārīti rīsi	*A07	220	5.94	9.86	43.08	284.80
Svaigais gurķis ar dillēm		70	0.42	3.05	1.76	36.15
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		875	33.97	35.03	91.33	816.50
Ceturtdiena 05.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	250 / 5	7.21	11.35	15.18	191.68
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	70	12.77	10.24	11.57	189.55
Kartupeļu biezputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu dzēriens		250	0.10		8.89	35.96
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		1015	28.17	37.27	93.17	820.74
Piektdiena 06.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S	*A09	350	16.84	21.44	46.28	445.39
Svaigu gurķu salāti ar eļļu.		70	0.40	5.54	1.69	58.28
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Saldā biezpiena masa	*A07	60	8.05	2.40	2.55	63.98
Blenderētas zemenes		30	0.03	0.12	4.04	17.38
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		860	35.02	34.15	96.51	833.48