

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

5-9 kl. PN - 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 PN		250	10.43	7.98	19.14	190.06
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01, A09	250	14.05	13.91	46.52	367.50
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci		80	0.84	4.84	3.39	60.49
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
	KOPĀ:	810	27.58	27.33	91.10	720.67
Otrdiena 03.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem	*A01	200	7.46	11.51	20.88	216.92
Viltotais zaķis PN	*A01, A03	60	9.32	16.06	1.94	189.60
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	50	0.75	2.72	4.67	46.19
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Tomāti		50	0.25		1.80	8.20
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	890	24.22	31.27	91.28	743.39
Trešdiena 04.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa	*A09	250	7.41	10.89	17.12	196.10
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01, A09	100	11.63	8.76	4.18	142.12
Vārīti rīsi		230	6.12	0.87	44.92	212.05
Svaigais gurķis ar dillēm		80	0.48	3.49	2.01	41.32
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens S		200	0.40	0.10	9.02	38.55
	KOPĀ:	900	28.52	24.63	95.77	718.82
Ceturtdiena 05.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs PN		250	6.01	8.45	13.11	152.55
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	70	12.77	10.24	11.57	189.55
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
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		200	0.08		7.11	28.77
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	930	25.79	25.60	91.84	700.87
Piektdiena 06.10.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S	*A09	300	14.44	18.37	39.67	381.76
Svaigu gurķu salāti ar eļļu.		60	0.35	4.75	1.45	49.96
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Mannas biezputra PN	*A01	70	2.30	0.93	15.38	79.05
Blenderētas zemenes		30	0.03	0.12	4.04	17.38
Dzēriens.		200	0.02	0.02	11.54	46.42
Skolas auglis		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	810	20.44	24.84	105.03	725.42