

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

5-9 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	220 / 5	5.95	8.71	14.78	161.31
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	80	7.82	11.74	6.57	163.23
Griķi vārīti.	*A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Biešu salāti ar āboliem		70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
	KOPĀ:	780	23.87	31.54	88.68	734.07
Otrdiena 26.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	250	7.04	5.54	21.44	163.77
Cūkgaļas kotlete ar cukīni	*A01, A03	80	9.53	9.40	15.29	183.83
Kartupeļu biezputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Svaigais gurķis ar dillēm		70	0.42	3.05	1.76	36.15
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	940	24.53	26.06	99.39	730.16
Trešdiena 27.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 / 5	5.74	6.96	15.49	147.59
Makaroni ar malto gaļu	*A01	220	19.02	18.06	34.03	374.73
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0.61	5.06	1.93	55.74
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens S		200	0.40	0.10	9.02	38.55
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	905	34.04	34.57	83.36	780.72
Ceturtdiena 28.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01, A03, A07	200 / 5	5.51	9.05	20.01	183.55
Vistas giross		60	16.81	14.19	0.16	195.62
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	50	0.96	4.08	4.42	58.27
Vārīts bulgurs	*A01	180	8.91	0.94	45.95	227.91
Jauktu dārzeņu salāti S		50	0.63	3.96	2.71	49.02
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	875	35.15	32.66	101.55	840.75
Piektdiena 29.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.80	9.28	12.17	155.34
Tefteļi.	*A03	70	8.11	11.65	10.87	180.74
Dārzeņu mērce	*A01, A07	50	0.86	1.80	4.28	36.74
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0.41	2.51	3.20	36.99
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
	KOPĀ:	955	25.66	29.02	89.21	720.64