

SIA "Fristar" Ēdienkarte (18.09.2023. - 22.09.2023.)

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 18.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		150	3.64	6.09	12.26	118.37
Boloņas mērce S		70	7.89	11.90	1.98	146.56
Griķi vārīti.	*A07	120	4.93	2.47	26.35	147.31
Svaigu kāpostu salāti ar dillju-eļļas mērci		40	0.46	2.45	2.09	32.28
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	750	24.23	27.54	65.20	605.58
Otrdiena 19.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu S	*A07	150 / 5	4.29	9.54	10.47	144.94
Makaroni ar sieru G	*A07	170	9.59	8.03	35.83	254.01
Tomāti		40	0.20		1.44	6.56
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Augļu-ogu dzēriens S		150	0.30	0.08	6.76	28.91
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
	KOPĀ:	685	19.62	21.15	69.25	545.88
Trešdiena 20.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem	*A07	160	4.62	4.82	19.42	139.54
Sautēta gaļas kotlete S BG	*A03	70	9.72	13.56	6.62	187.36
Kartupeļu biežputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Tomātu-gurķu salāti ar citronu mērci		40	0.29	2.31	1.53	28.06
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	6.13	27.08
	KOPĀ:	590	18.52	26.88	60.60	558.39
Ceturtdiena 21.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa S	*A07	150	6.73	9.66	14.07	170.12
Mājas sautējums ar gaļu S		200	9.56	14.36	18.02	239.55
Mazsālīts gurķis		40	0.26		1.07	5.43
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	6.13	27.08
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	660	17.49	24.68	57.08	520.44
Piektdiena 22.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150 / 5	4.34	5.47	11.65	113.18
Sautēta vistas fileja karija mērcē S	*A07	70	10.72	6.85	1.82	111.78
Vārīti rīsi	*A07	150	4.05	6.72	29.37	194.18
Svaigais gurķis ar dillēm		40	0.24	1.74	1.00	20.66
Maize bezglutēna		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	685	20.19	21.31	65.10	532.96