

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

1-4 kl.PN - 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 nūdelem	*A01	150	4.53	5.62	12.66	119.32
Boloņas mērce S		70	7.89	11.90	1.98	146.56
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
Svaigu kāpostu salāti ar dillu-eļļas mērci		40	0.46	2.45	2.09	32.28
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
	KOPĀ:	550	19.65	21.38	58.65	505.65
Otrdiena 19.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka PN		150	5.30	10.10	9.76	151.11
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	170	8.87	11.78	29.43	259.27
Tomāti		40	0.20		1.44	6.56
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu-ogu dzēriens S		150	0.30	0.08	6.76	28.91
	KOPĀ:	530	15.91	22.22	56.64	490.19
Trešdiena 20.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu piena zupa ar rīsiem.		160	2.03	1.74	18.69	98.53
Sautēta gaļas kotlete S	*A01, A03	70	10.35	13.59	6.03	187.78
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	30	0.45	1.63	2.80	27.71
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Tomātu-gurķu salāti ar citronu mērci		40	0.29	2.31	1.53	28.06
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:	620	17.46	19.99	67.63	520.27
Ceturtdiena 21.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa PN		150	11.13	10.13	14.52	193.78
Mājas sautējums ar gaļu S		200	9.56	14.36	18.02	239.55
Mazsālīts gurķis		40	0.26		1.07	5.43
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	6.13	27.08
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	660	22.69	24.92	58.80	550.18
Piekdiena 22.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN		155	7.46	12.55	9.96	182.67
Sautēta vistas fileja karija mērcē PN		70	6.51	4.42	2.11	74.21
Vārīti rīsi		150	3.99	0.57	29.30	138.29
Svaigais gurķis ar dillēm		40	0.24	1.74	1.00	20.66
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	685	19.84	19.57	64.89	515.08