

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

5-9 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		200	4.86	8.11	16.34	157.83
Boloņas mērce S		90	10.14	15.30	2.54	188.44
Griķi vārīti.	*A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
Svaigu kāpostu salāti ar dillju-eļļas mērci		50	0.57	3.07	2.62	40.35
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	920	29.43	34.49	82.81	759.33
Otrdiena 19.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.68	12.39	13.92	189.93
Makaroni ar sieru G	*A07	230	12.98	10.87	48.48	343.66
Tomāti		50	0.25		1.80	8.20
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Augļu-ogu dzēriens S		200	0.40	0.10	9.02	38.55
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
	KOPĀ:	865	24.77	27.11	91.97	710.93
Trešdiena 20.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar rīsiem	*A07	220	6.35	6.63	26.70	191.87
Sautēta gaļas kotlete S BG	*A03	70	9.72	13.56	6.62	187.36
Kartupeļu biežputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Tomātu-gurķu salāti ar citronu mērci		60	0.43	3.47	2.29	42.09
Maize bezglutēna		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
	KOPĀ:	785	21.88	32.11	82.99	708.49
Ceturtdiena 21.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa S	*A07	220	9.87	14.17	20.63	249.51
Mājas sautējums ar gaļu S		260	12.43	18.67	23.42	311.42
Mazsālīts gurķis		60	0.39	0.01	1.61	8.14
Maize bezglutēna		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	880	24.17	34.05	79.63	721.70
Piektdiena 22.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 / 5	5.74	6.96	15.49	147.59
Sautēta vistas fileja karija mērcē S	*A07	100	15.31	9.78	2.61	159.68
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Svaigais gurķis ar dillēm		50	0.30	2.18	1.25	25.82
Maize bezglutēna		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	885	27.88	28.67	84.92	709.26