

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

5-9 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	200	6.04	7.49	16.88	159.09
Boloņas mērce S		100	11.27	17.00	2.83	209.37
Vārīti griķi		170	7.17	1.45	38.44	195.43
Svaigu kāpostu salāti ar dillu-eļļas mērci		50	0.57	3.07	2.62	40.35
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	750	27.54	29.57	82.01	704.35
Otrdiena 19.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka PN		220	7.77	14.81	14.31	221.63
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	240	12.53	16.64	41.54	366.02
Tomāti		60	0.30		2.16	9.84
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Augļu-ogu dzēriens S		200	0.40	0.10	9.02	38.55
	KOPĀ:	755	23.16	32.01	83.23	713.64
Trešdiena 20.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu piena zupa ar rīsiem.		220	2.79	2.39	25.69	135.47
Sautēta gaļas kotlete S	*A01, A03	70	10.35	13.59	6.03	187.78
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	70	1.05	3.81	6.53	64.67
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
Tomātu-gurķu salāti ar citronu mērci		50	0.36	2.89	1.91	35.08
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
	KOPĀ:	870	21.55	23.85	100.88	704.38
Ceturtdiena 21.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa PN		220	16.32	14.86	21.29	284.21
Mājas sautējums ar gaļu S		250	11.95	17.95	22.52	299.44
Mazsālīts gurķis		50	0.33	0.01	1.34	6.79
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	855	31.37	33.48	79.33	744.13
Piektdiena 22.09.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN		220	10.59	17.82	14.14	259.27
Sautēta vistas fileja karija mērcē PN		100	9.30	6.31	3.02	106.02
Vārīti rīsi		200	5.32	0.76	39.06	184.39
Svaigais gurķis ar dillēm		60	0.36	2.62	1.50	30.99
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	915	28.20	28.00	88.33	718.14