

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (27.03.2023. - 31.03.2023.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 27.03.2023.		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
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200	17.29	16.42	30.94	340.67
Krāsaini salāti		60	0.71	3.65	3.33	49.02
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Citronu dzēriens		200	0.13	0.03	14.41	58.43
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
KOPĀ:		860	31.24	32.73	96.27	804.63
Otrdiena 28.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.94	12.51	14.58	194.65
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	60	8.73	8.66	5.75	135.86
Kartupeļu biežputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Kāļu salāti ar rutkiem		80	0.76	1.62	5.85	41.08
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Augļu-ogu dzēriens		250	0.41	0.10	20.78	85.64
KOPĀ:		905	24.84	32.89	106.26	820.40
Trešdiena 29.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa		200	12.89	12.02	21.37	245.21
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01, A07	80	6.96	11.68	2.22	141.82
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		60	0.67	3.67	3.13	48.25
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		830	31.61	32.18	109.64	854.62
Ceturtdiena 30.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Puķkāpostu zupa		250	10.49	8.66	9.58	158.23
Sautēta vistas fileja karija mērcē	*A07	120	11.34	10.33	3.11	150.82
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
Biešu salāti ar āboliem		70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.		250	0.77	0.22	10.11	45.50
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		1160	36.79	31.24	94.61	806.74
Piektdiena 31.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar olu un krējumu	*A03, A07	250 / 5 / 5	13.69	13.02	38.54	326.11
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu S	*A07	250	16.04	16.02	12.19	257.08
Marinētu gurķu salāti		80	0.80	3.17	3.25	44.72
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens		250	0.10		16.87	67.88
KOPĀ:		890	33.72	32.86	94.01	806.64