

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (27.03.2023. - 31.03.2023.)

5-9 kl. - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

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	180	15.56	14.77	27.84	306.60
Krāsaini salāti		60	0.71	3.65	3.33	49.02
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Citronu dzēriens		200	0.13	0.03	14.41	58.43
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
KOPĀ:		820	28.27	30.83	83.92	726.23
Otrdiena 28.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	180 / 5	5.36	11.36	13.13	176.18
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	60	8.73	8.66	5.75	135.86
Kartupeļu biežputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Kāļu salāti ar rutkiem		70	0.67	1.42	5.12	35.94
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
KOPĀ:		760	22.10	29.48	86.67	700.38
Trešdiena 29.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa		180	11.60	10.82	19.23	220.69
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01, A07	80	6.96	11.68	2.22	141.82
Griķi vārīti.	*A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci		60	0.67	3.67	3.13	48.25
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		770	28.47	30.23	96.28	771.11
Ceturtdiena 30.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Puķkāpostu zupa		200	8.39	6.93	7.66	126.58
Sautēta vistas fileja karija mērcē	*A07	100	9.45	8.61	2.59	125.68
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.		200	0.62	0.18	8.09	36.40
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		1010	32.19	26.71	86.25	714.17
Piektdiena 31.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar olu un krējumu	*A03, A07	220 / 5 / 5	12.11	11.64	33.94	288.91
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu S	*A07	250	16.04	16.02	12.19	257.08
Marinētu gurķu salāti		70	0.70	2.77	2.84	39.13
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:		800	32.03	31.08	79.23	724.73