

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 31.01.2022.

5-9 kl. - Iestāde 1

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar malto gaļu S (ID: 14794)	*A01	240	12.53	16.64	41.54	366.02
Svaigu kāpostu salāti ar puraviem S (ID: 14805)		80	0.92	5.81	3.39	69.46
Rupjmaize. (ID: 14122)	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Sulas dzēriens (ID: 14021)		200	0.09		17.71	71.23
Skolas piens (ID: 14652)	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	770	23.04	27.09	94.80	715.17

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
770.00	23.04	27.09	94.80	715.17

Sastādīja: _____ (Tehnologs)

Apstiprinu: _____

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 01.02.2022.

5-9 kl. - Iestāde 1

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju kotlete S (ID: 14647) *A01, A03, A04, A07	60	11.63	14.56	2.01	185.58
Kartupeļu biežputra S (ID: 14595) *A07	220	4.48	11.55	26.26	226.93
Konservēti gurķi (ID: 14403)	70	0.70		2.66	13.44
Rupjmaize. (ID: 14122) *A01	80	4.96	1.04	37.04	177.36
Dažādu ogu dzēriens (ID: 14329)	220	0.30	0.19	14.78	62.05
Skolas auglis (ID: 14271)	100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:	750	22.27	27.34	92.56	705.37

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
750.00	22.27	27.34	92.56	705.37

Sastādīja: _____ (Tehnologs)

Apstiprinu: _____

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 02.02.2022.

5-9 kl. - Iestade 1

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem S (ID: 14582) *A01, A07	80	5.88	14.57	3.59	169.04
Vārīti griķi (ID: 14311)	150	6.13	1.23	32.85	167.01
Burkānu-ābolu salāti S (ID: 14806)	80	0.85	9.06	7.24	113.87
Rupjmaize. (ID: 14122) *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Siltais sulas dzēriens (ID: 14576)	200	0.83	0.17	13.85	60.20
Skolas piens (ID: 14652) *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	760	23.19	29.68	89.67	718.58

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
760.00	18 - 36 23.19	23 - 37 29.68	79 - 144 89.67	700 - 960 718.58

Sastādīja: _____ (Tehnologs)

Apstiprinu: _____

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 03.02.2022.

5-9 kl. - Iestāde 1

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kurzemes stroganovs S (ID: 14583) *A01, A07	100	10.84	20.40	6.54	253.13
Vārīti kartupeļi (ID: 14074)	220	3.74		32.53	145.06
Jauktu dārzeņu salāti S (ID: 14807)	100	1.26	7.92	5.43	98.04
Rupjmaize. (ID: 14122) *A01	80	4.96	1.04	37.04	177.36
Tējas dzēriens S (ID: 14791)	200	0.18	0.04	7.99	32.99
KOPĀ:	700	20.98	29.40	89.52	706.58

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
700.00	20.98	29.40	89.52	706.58

Sastādīja: _____ (Tehnologs)

Apstiprinu: _____

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 04.02.2022.

5-9 kl. - Iestāde 1

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas kotlete (ID: 14026) *A01, A03	60	12.16	8.35	2.72	134.69
Vārīti rīsi (ID: 14055)	150	4.27	0.68	43.80	198.43
Piena mērce (ID: 14282) *A01, A07	30	1.07	1.51	2.97	29.78
Biešu salāti S (ID: 14808)	100	1.02	14.14	8.96	167.23
Rupjmaize. (ID: 14122) *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ūdens ar citrusaugļiem. (ID: 14255)	200	0.15		4.87	20.14
Skolas auglis (ID: 14271)	100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:	690	21.97	25.35	96.27	701.12

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
690.00	18 - 36 21.97	23 - 37 25.35	79 - 144 96.27	700 - 960 701.12

Sastādīja: _____ (Tehnologs)

Apstiprinu: _____