

## SIA "Fristar" Ēdienkarte (20.03.2023. - 24.03.2023.)

10-12 kl. - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		250	10.56	13.09	15.40	221.70
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	200 / 25	12.09	5.73	50.02	300.05
Vitamīnu salāti ar eļļu		80	0.65	4.01	5.13	59.18
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens		200	0.33	0.08	16.62	68.51
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	995	32.52	27.43	114.69	835.72
Otrdiena 21.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.80	9.28	12.17	155.34
Cūkgaļas strogonovs.	*A01, A07	120	9.61	14.28	6.25	191.97
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		80	0.92	6.35	5.02	80.92
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:	1155	31.29	35.28	104.37	860.14
Trešdiena 22.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa ar krējumu	*A07	220 / 5	16.26	15.68	22.14	294.68
Maltās gaļas lodītes tomātu-krējuma mērcē	*A01, A07	100	8.86	10.74	3.97	148.01
Vārīti rīsi		180	4.79	0.68	35.16	165.95
Biešu salāti		60	0.61	5.76	4.76	73.33
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dažādu ogu dzēriens		200	0.30	0.18	15.59	65.15
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	865	34.02	33.69	109.66	877.97
Ceturtdiena 23.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	90	8.59	16.83	4.65	204.43
Griķi vārīti.	*A07	230	9.44	4.73	50.51	282.34
Svaīgu kāpostu salāti ar eļļu		70	0.82	4.30	3.70	56.78
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Putukrējums	*A07	35	0.76	11.03	3.80	117.45
Ķīselis		120	0.03		8.61	34.56
Citronūdens.		150	0.09	0.01	0.30	1.65
	KOPĀ:	745	22.82	37.55	94.72	808.07
Piektdiena 24.03.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	220 / 5	10.78	12.23	8.45	186.97
Cepta vistas fileja.	*A01, A03	60	12.11	7.79	4.21	135.43
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	200	9.06	2.93	29.63	181.11
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi.		80	0.97	5.00	2.12	57.38
Rupjmaize.	*A01	70	4.34	0.91	32.41	155.19
Augļu-ogu dzēriens		250	0.41	0.10	20.78	85.64
	KOPĀ:	885	37.67	28.96	97.60	801.72