

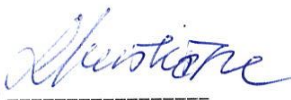
SIA "Fristar"

Ēdienkarte (09.05.2022. - 13.05.2022.)

1-4 B - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 09.05.	Otrdiena - 10.05.	Trešdiena - 11.05.	Ceturtdiena - 12.05.	Piektdiena - 13.05.
<u>Brokastis</u>	<u>Brokastis</u>	<u>Brokastis</u>	<u>Brokastis</u>	<u>Brokastis</u>
Auzu pārslu biezputra (150g) <small>*A01, A07</small>	Ciņiņi (30g)	Makaroni ar sieru (100g)	Pankūkas (80g) <small>*A01, A03, A07</small>	Piena zupa ar nūdelēm (180g) <small>*A01, A07</small>
Baltmaize ar ievārījumu (30g) <small>*A01</small>	Svaigu kāpostu salāti (70g)	Tomāti (20g)	Ievārījums (10g)	Baltmaize ar sviestu (25g) <small>*A01, A07</small>
Tēja (150g)	Baltmaize ar sviestu (20g) <small>*A01, A07</small>	Tēja (150g)	Sezonas augļi (50g)	Olbaltumvielas: 7.31
Olbaltumvielas: 7.25	Tēja (150g)	Olbaltumvielas: 6.95	Olbaltumvielas: 4.77	Tauki: 8.82
Tauki: 3.94	Olbaltumvielas: 5.52	Tauki: 4.38	Tauki: 3.94	Ogļhidrāti: 29.35
Ogļhidrāti: 41.57	Tauki: 11.6	Ogļhidrāti: 23.38	Ogļhidrāti: 35.01	Kcal: 225.98
Kcal: 230.66	Ogļhidrāti: 15.41	Kcal: 160.72	Kcal: 194.58	
	Kcal: 188.12			

Apstiprinu: 
(meclmāru)

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

SIA "Fristar"


Ēdienkarte (09.05.2022. - 13.05.2022.)

1-4 kl.PN - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 09.05.	Otrdiena - 10.05.	Trešdiena - 11.05.	Ceturtdiena - 12.05.	Piektdiena - 13.05.
<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>
Makaroni ar sautētu gaļu. (220g) *A01	Mājas sautējums ar gaļu (200g)	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem PN (70g) *A01	Vistas gaļas kotlete (60g) *A01, A03	Kurzemes stroganovs S PN (70g) *A01
Burkānu-ābolu salāti (70g) *A01	Jauktu dārzeņu salāti (70g)	Vārīti griķi (140g)	Vārīti kartupeļi (150g)	Vārīti rīsi (120g)
Rupjmaize. (70g) *A01	Rupjmaize. (45g) *A01	Ķīnas salāti ar gurķi. (70g)	Biešu salāti ar āboliem (70g)	Vitamīnu salāti (70g)
Dzēriens. (150g)	Dzēriens. (200g)	Rupjmaize. (35g) *A01	Rupjmaize. (60g) *A01	Rupjmaize. (35g) *A01
Olbaltumvielas: 19.93	Sezonas augļi (50g)	Dzēriens. (150g)	Dzēriens. (150g)	Dzēriens. (150g)
Tauki: 17.17	Olbaltumvielas: 17.72	Olbaltumvielas: 15.04	Olbaltumvielas: 18.7	Olbaltumvielas: 15.55
Ogļhidrāti: 83.09	Tauki: 18.93	Tauki: 17.25	Tauki: 23.23	Tauki: 18.57
Kcal: 566.62	Ogļhidrāti: 50.99	Ogļhidrāti: 59.4	Ogļhidrāti: 67.91	Ogļhidrāti: 67.58
	Kcal: 445.22	Kcal: 453	Kcal: 555.51	Kcal: 499.62

Apstiprinu:



(meclmāsu)

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (09.05.2022. - 13.05.2022.)

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 09.05.

Pusdienas

Makaroni ar sautētu gaļu BG (220g)
 Burkānu-ābolu salāti (70g)
 Maize bezglutēna (70g)
 Dzēriens. (150g)
 Olbaltumvielas: 18.25
 Tauki: 16.02
 Oglhidrāti: 81.41
 Kcal: 542.79

Otrdiena - 10.05.

Pusdienas

Mājas sautējums ar gaļu (200g)
 Jauktu dārzeņu salāti (70g)
 Maize bezglutēna (45g)
 Dzēriens. (150g)
 Sezonas augļi (50g)
 Skolas piens (200g) *A07
 Olbaltumvielas: 22.32
 Tauki: 23.47
 Oglhidrāti: 54.27
 Kcal: 517.53

Trešdiena - 11.05.

Pusdienas

Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem BG (70g) *A07
 Vārīti griķi (140g)
 Ķīnas kāpostu salāti. (70g)
 Maize bezglutēna (35g)
 Dzēriens. (150g)
 Skolas piens (200g) *A07
 Olbaltumvielas: 19.95
 Tauki: 23.77
 Oglhidrāti: 65.86
 Kcal: 557.18

Ceturtdiena - 12.05.

Pusdienas

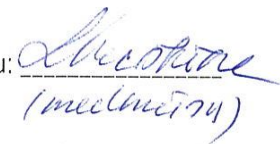
Vistas gaļas kotlete S BG (60g) *A03
 Kartupeļu biežputra (200g) *A07
 Biešu salāti ar āboliem (100g)
 Maize bezglutēna (70g)
 Dzēriens. (150g)
 Skolas piens (200g) *A07
 Olbaltumvielas: 23.74
 Tauki: 36.04
 Oglhidrāti: 81.47
 Kcal: 745.22

Piektdiena - 13.05.

Pusdienas

Kurzemes stroganovs BG (70g) *A07
 Vārīti rīsi (120g)
 Vitamīnu salāti (70g)
 Maize bezglutēna (35g)
 Dzēriens. (150g)
 Skolas piens (200g) *A07
 Olbaltumvielas: 20.39
 Tauki: 19.66
 Oglhidrāti: 73.26
 Kcal: 551.57

Apstiprinu:



(Melnītis)

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net