

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (19.09.2022. - 23.09.2022.)

1-4 B - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 19.09.

Brokastis

Baltmaize ar desu. (30g)
*A01, A06, A07
Kafija ar pienu (100g) *A07
Olbaltumvielas: 4.04
Tauki: 5.23
Ogļhidrāti: 16.39
Kcal: 128.76

Otrdiena - 20.09.

Brokastis

Kukurūzas biezputra (150g)
*A07
Baltmaize ar ievārījumu (20g)
*A01
Tēja (150g)
Olbaltumvielas: 5.78
Tauki: 2.23
Ogļhidrāti: 37.49
Kcal: 193.11

Trešdiena - 21.09.

Brokastis

Sviestmaize ar kausēto
sieru.* (30g) *A01, A07
Tomāti (10g)
Zāļu tēja (150g)
Olbaltumvielas: 1.97
Tauki: 4.96
Ogļhidrāti: 14.05
Kcal: 108.76

Ceturtdiena - 22.09.

Brokastis

Rīsu biezputra (150g) *A07
Baltmaize (15g) *A01
Tēja (150g)
Olbaltumvielas: 6.64
Tauki: 3.4
Ogļhidrāti: 47.37
Kcal: 246.56

Piektdiena - 23.09.

Brokastis

Olu pastētmaize (30g)
*A01, A03, A07
Gurķis svaigs. (10g)
Karkadē tējas dzēriens (150g)
Olbaltumvielas: 2.4
Tauki: 4.2
Ogļhidrāti: 10.73
Kcal: 90.33

Apstiprinu: _____

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (19.09._{2022.} - 23.09._{2022.})

1-4 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 19.09.

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (150g) *A07
Makaroni ar sieru (150g) *A01, A07
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dzēriens. (150g)
Olbaltumvielas: 20.35
Tauki: 23.4
Ogļhidrāti: 66.08
Kcal: 556.37

Otrdiena - 20.09.

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (60g) *A01, A03, A07
Kartupeļu biežputra (150g) *A07
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dzēriens. (150g)
Sezonas augļi (50g)
Piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 19.92
Tauki: 22.8
Ogļhidrāti: 69.44
Kcal: 562.61

Trešdiena - 21.09.

Pusdienas

Zirņu zupa (150g) *A07
Mājas sautējums ar gaļu (150g)
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dzēriens. (150g)
Olbaltumvielas: 25.25
Tauki: 28.74
Ogļhidrāti: 55.82
Kcal: 589.9

Ceturtdiena - 22.09.

Pusdienas

Vistas gaļa dārzeņu mērcē (70g) *A01, A07
Griķi vārīti. (120g) *A07
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dzēriens. (150g)
Sezonas augļi (50g)
Piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 20.52
Tauki: 19.87
Ogļhidrāti: 70.49
Kcal: 542.9

Piektdiena - 23.09.

Pusdienas

Zivju zupa (150g) *A04
Boloņas mērce (50g)
Vārīti rīsi (120g) *A07
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (70g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dzēriens. (150g)
Olbaltumvielas: 20.07
Tauki: 24.02
Ogļhidrāti: 64.11
Kcal: 552.87

Apstiprinu: _____