

Pirmdiena 23.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biežputra	*A01, A07	150	5.79	3.72	21.82	143.90
Ievārījums		5	0.02	0.01	3.13	12.67
Baltmaize ar sviestu un sieru	*A01, A07	25 / 1 / 1	1.77	1.23	13.06	70.35
Karkadē tējas dzēriens		150			3.64	14.63
	KOPĀ:	332	7.58	4.96	41.65	241.55
Otrdiena 24.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Brokastu pārslas		30	2.16	0.18	23.91	105.90
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
Sviestmaize ar vārītu olu-burkānu masu	*A01, A03, A07	30	1.63	3.63	8.47	73.05
	KOPĀ:	210	8.59	6.81	39.13	252.15
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	*A03, A07	70	4.84	6.77	1.94	88.08
Tomāti		20	0.10		0.72	3.28
Maize ar ievārījumu	*A01	15 / 5	0.96	0.13	10.96	48.85
Sulas dzēriens		150	0.07		13.29	53.42
	KOPĀ:	260	5.97	6.90	26.90	193.63
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Prosas biežputra ar ievārījumu	*A07	150	4.34	2.21	26.92	144.90
Sviestmaize ar gurķi.	*A01, A07	15 / 3 / 10	1.03	2.58	8.12	59.82
Tēja ar citronu.		150	0.22	0.04	3.69	16.01
	KOPĀ:	328	5.59	4.83	38.73	220.72
Piektdiena 27.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pankūkas	*A01, A03, A07	80	4.45	3.88	20.85	136.12
Krējums ar cukuru	*A07	15	0.27	2.14	3.67	35.02
Kakao ar pienu.	*A07	150	3.03	2.19	10.19	72.57
	KOPĀ:	245	7.75	8.21	34.71	243.72

SIA "Fristar" Ēdienkarte (23.01.2023. - 27.01.2023.)

1-4 kl. - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 23.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem	*A01, A07	150	5.59	5.29	13.45	123.79
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	150 / 15	8.37	3.53	37.52	215.31
Biešu salāti		50	0.51	4.80	3.97	61.11
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Augļu-ogu dzēriens		100	0.16	0.04	8.31	34.26
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	690	22.57	17.99	83.82	587.49
Otrdiena 24.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem	*A01	150	5.59	8.63	15.66	162.69
Gaļas kotlete	*A01, A03	60	8.32	9.99	6.32	148.41
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	50	0.96	4.08	4.42	58.27
Vārīti kartupeļi		120	2.25	0.24	18.56	85.42
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Ogu dzēriens.		150	0.46	0.13	6.07	27.30
	KOPĀ:	615	19.62	26.40	66.45	581.90
Trešdiena 25.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	150	4.24	6.85	8.89	114.15
Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) S	*A07	150	8.67	15.00	10.59	212.07
Marinētu gurķu salāti		50	0.50	1.98	2.03	27.95
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens		150	0.23	0.13	11.69	48.86
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	730	21.90	28.35	56.09	567.14
Ceturtdiena 26.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	70	6.68	13.09	3.61	159.00
Vārīti griķi		130	5.48	1.11	29.39	149.45
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		50	0.58	3.07	2.65	40.56
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Pūtukrējums	*A07	30	0.65	9.45	3.26	100.67
Ķīselis		80	0.02		5.74	23.04
Citronūdens.		100	0.06		0.20	1.10
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	535	15.12	27.05	61.32	549.25
Piektdiena 27.01.2023.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150	7.15	8.36	5.61	126.31
Cūkgaļas strogonovs.	*A01, A07	60	4.80	7.14	3.13	95.99
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	150	6.80	2.20	22.22	135.83
Redīsu-burkānu salāti.		50	0.44	6.23	1.42	63.54
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Augļu-ogu dzēriens		150	0.25	0.06	12.47	51.38
	KOPĀ:	585	20.99	24.32	56.42	528.48