

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 23.05.2022.

1-4 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	70	5.75	8.63	4.83	119.97
Vārīti rīsi		120	3.42	0.55	35.11	159.06
Skābētu kāpostu-burkānu salāti		70	0.94	3.47	2.59	45.29
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dzēriens.		100	0.01	0.01	5.77	23.21
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	595	18.69	17.11	73.51	522.73

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
595.00	18.69	17.11	73.51	522.73

Ēdienkarte ir apstiprināta ar iestādes vadītāju.

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

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 24.05.2022.

1-4 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Tefteļi.	*A01, A03	70	7.65	8.02	8.09	135.15
Kartupeļu biežputra	*A07	150	2.97	5.30	18.12	132.11
Jauktu dārzeņu salāti		100	1.08	3.58	4.30	53.74
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Dzēriens.		200	0.02	0.02	11.54	46.42
	KOPĀ:	580	15.44	17.70	69.83	500.44

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
580.00	15.44	17.70	69.83	500.44

Ēdienkarte ir apstiprināta ar iestādes vadītāju.

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

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 25.05.2022.

1-4 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs.	150	9.00	11.69	24.66	239.86
Biešu salāti ar āboliem	70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize. *A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dzēriens.	100	0.01	0.01	5.77	23.21
Piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	555	18.14	23.09	61.27	525.41

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
555.00	18.14	23.09	61.27	525.41

Ēdienkarte ir apstiprināta ar iestādes vadītāju.

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

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 26.05.2022.

1-4 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	70	6.31	11.76	3.56	145.32
Vārīti makaroni	*A01	140	5.13	0.42	34.59	162.66
Burkānu salāti ar eļļu		70	0.83	5.56	4.14	69.87
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dzēriens.		200	0.02	0.02	11.54	46.42
	KOPĀ:	515	14.46	18.21	70.04	501.87

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
515.00	14.46	18.21	70.04	501.87

Ēdienkarte ir apstiprināta ar iestādes vadītāju.

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

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 27.05.2022.

1-4 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60	11.86	15.51	3.66	201.62
Kartupeļu biezputra	*A07	150	2.97	5.30	18.12	132.11
Svaigu kāpostu salāti		70	0.84	3.11	3.09	43.72
Rupjmaize.	*A01	70	4.34	0.91	32.41	155.19
Dzēriens.		150	0.02	0.02	8.66	34.82
	KOPĀ:	500	20.02	24.85	65.94	567.45

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
500.00	20.02	24.85	65.94	567.45

Ēdienkarte ir apstiprināta ar iestādes vadītāju.

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