

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (23.05.2022. - 27.05.2022.)

1-4 kl.PN - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 23.05.

Pusdienas

Cūkgaļa tomātu mērcē (95g) *A01
Vārīti rīsi (180g)
Skābētu kāpostu-burkānu salāti (70g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dzēriens. (100g)
Olbaltumvielas: 16.05
Tauki: 16.46
Ogļhidrāti: 83.79
Kcal: 547.51

Otrdiena - 24.05.

Pusdienas

Tefteļi. (100g) *A01, A03
Vārīti kartupeļi (150g)
Jauktu dārzeņu salāti (100g)
Rupjmaize. (100g) *A01
Dzēriens. (150g)
Olbaltumvielas: 20.78
Tauki: 16.35
Ogļhidrāti: 92.99
Kcal: 602.24

Trešdiena - 25.05.

Pusdienas

Plovs. (160g)
Biešu salāti ar āboliem (100g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dzēriens. (200g)
Olbaltumvielas: 12.59
Tauki: 22.84
Ogļhidrāti: 62.1
Kcal: 504.36

Ceturtdiena - 26.05.

Pusdienas

Maltās gaļas mērcē ar dārzeņiem S PN (70g) *A01
Vārīti makaroni PN (120g) *A01
Burkānu salāti ar eļļu (50g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dzēriens. (200g)
Olbaltumvielas: 14.71
Tauki: 22.22
Ogļhidrāti: 72.93
Kcal: 550.55

Piektdiena - 27.05.

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete (60g) *A01, A03
Vārīti kartupeļi (150g)
Svaigu kāpostu salāti (70g)
Rupjmaize. (70g) *A01
Dzēriens. (150g)
Olbaltumvielas: 19.6
Tauki: 19.54
Ogļhidrāti: 69.99
Kcal: 534.25

Apstiprinu: _____