

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (23.05.2022. - 27.05.2022.)

10-12 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 23.05.

Pusdienas

Cūkgaļa tomātu mērcē (140g) *A01
Vārīti rīsi (220g)
Skābētu kāpostu-burkānu salāti (100g)
Rupjmaize. (70g) *A01
Dzēriens. (200g)
Piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 29.87
Tauki: 28.14
Ogļhidrāti: 130.68
Kcal: 895.47

Otrdiena - 24.05.

Pusdienas

Tefteļi. (80g) *A01, A03
Kartupeļu biezputra (300g) *A07
Jauktu dārzeņu salāti (150g)
Rupjmaize. (100g) *A01
Dzēriens. (250g)
Olbaltumvielas: 22.53
Tauki: 26.47
Ogļhidrāti: 112.67
Kcal: 779.01

Trešdiena - 25.05.

Pusdienas

Plovs. (250g)
Biešu salāti ar āboliem (100g)
Rupjmaize. (70g) *A01
Dzēriens. (200g)
Piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 26.56
Tauki: 34.31
Ogļhidrāti: 102.1
Kcal: 823.47

Ceturtdiena - 26.05.

Pusdienas

Maltās gaļas mērcē ar dārzeņiem S (100g) *A01, A07
Vārīti makaroni (250g) *A01
Burkānu salāti ar eļļu (110g)
Rupjmaize. (70g) *A01
Dzēriens. (250g)
Olbaltumvielas: 23.85
Tauki: 27.21
Ogļhidrāti: 120.2
Kcal: 821.08

Piektdiena - 27.05.

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete (70g) *A01, A03
Kartupeļu biezputra (250g) *A07
Svaigu kāpostu salāti (100g)
Rupjmaize. (100g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (250g)
Olbaltumvielas: 26.51
Tauki: 32.9
Ogļhidrāti: 101.99
Kcal: 810.07

Apstiprinu: _____