

SIA "Fristar" Ēdienkarte (26.09.2022. - 30.09.2022.)

1-4 LA - Iestāde 1

Launags

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 26.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra	*A01, A07	150	5.79	3.72	21.82	143.90
Kliju maize.	*A01	15	1.28	0.60	6.75	37.50
Tēja		150	0.20	0.04	3.00	13.12
KOPĀ:		315	7.26	4.36	31.56	194.52
Otrdiena 27.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu pastētmaize	*A01, A03, A07	40	3.12	5.59	9.10	99.22
Tēja ar pienu	*A07	150	3.56	2.14	7.72	64.36
KOPĀ:		190	6.67	7.73	16.83	163.57
Trešdiena 28.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	150	8.11	1.82	44.02	224.85
Baltmaize	*A01	15	0.95	0.12	7.83	36.18
Tēja ar citronu.		150	0.22	0.04	3.69	16.01
KOPĀ:		315	9.28	1.98	55.53	277.03
Ceturtdiena 29.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sviestmaize ar rīvētu sieru un gurķi	*A01, A07	40	3.07	5.69	7.63	94.00
Kakao ar pienu.	*A07	100	2.02	1.46	6.79	48.38
KOPĀ:		140	5.09	7.15	14.42	142.38
Piektdiena 30.09.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kukurūzas biezputra	*A07	150	4.75	2.07	23.32	130.90
Baltmaize ar ievārījumu	*A01	15	0.63	0.09	8.38	36.82
Tēja		150	0.20	0.04	3.00	13.12
KOPĀ:		315	5.57	2.20	34.69	180.84