

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (28.11.2022. - 02.12.2022.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 LA - Iestāde 1

Launags

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 28.11.2022.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plācentīši *A01, A03, A07	80	10.43	5.14	17.47	157.88
Ievārījums	10	0.03	0.02	6.26	25.34
Piparmētru tējas dzēriens	150			2.99	11.97
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:	290	10.56	5.16	31.62	215.19
Otrdiena 29.11.2022.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu biezputra *A07	150	5.50	3.24	36.54	197.26
Baltmaize ar krēmsieru *A01, A07	20	1.28	2.15	6.26	49.47
Tēja kumelišu	150			2.99	11.98
KOPĀ:	320	6.77	5.39	45.79	258.72
Trešdiena 30.11.2022.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm *A01, A07	150	4.15	3.28	14.56	104.35
Sviestmaize ar vistas gaļu *A07	20 / 3 / 15	4.13	4.93	10.87	104.37
Sezonas augļi	100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:	288	8.49	8.21	35.22	248.71
Ceturtdiena 01.12.2022.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols *A03, A07, A10	100	1.80	5.90	7.77	91.42
Sviestmaize. *A01, A07	15	0.80	2.22	6.51	49.21
Karkadē tējas dzēriens	150			3.64	14.63
Sezonas augļi	80	0.16		7.84	32.00
KOPĀ:	345	2.77	8.13	25.76	187.26
Piektdiena 02.12.2022.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar sviestu un ievārījumu *A01, A07	150 / 3 / 5	4.66	5.47	22.66	158.49
Sviestmaize ar desu *A01, A07	15 / 3 / 10	2.33	5.28	8.12	89.32
Tēja kumelišu	150			2.99	11.98
KOPĀ:	336	6.99	10.75	33.77	259.78