

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 09.05.2022.

1-4 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar sautētu gaļu.	*A01	220	14.88	15.90	36.84	350.01
Burkānu-ābolu salāti		70	0.69	0.35	5.18	26.61
Rupjmaize.	*A01	70	4.34	0.91	32.41	155.19
Dzēriens.		150	0.02	0.02	8.66	34.82
	KOPĀ:	510	19.93	17.17	83.09	566.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
510.00	19.93	17.17	83.09	566.62

Ēdienkarte ir apstiprināta ar iestādes vadītāju.

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

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 10.05.2022.

1-4 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mājas sautējums ar gaļu	200	14.05	15.82	10.70	241.41
Jauktu dārzeņu salāti	70	0.76	2.51	3.01	37.62
Rupjmaize. *A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Dzēriens.	150	0.02	0.02	8.66	34.82
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	715	24.12	22.93	57.10	531.21

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
715.00	24.12	22.93	57.10	531.21

Ēdienkarte ir apstiprināta ar iestādes vadītāju.

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

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 11.05.2022.

1-4 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem *A01, A07	70	5.36	8.99	1.71	109.20
Vārīti griķi	140	5.72	1.15	30.66	155.88
Ķīnas kāpostu salāti.	70	0.83	5.56	1.83	60.65
Rupjmaize. *A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dzēriens.	150	0.02	0.02	8.66	34.82
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	665	20.49	20.17	68.06	535.74

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
665.00	20.49	20.17	68.06	535.74

Ēdienkarte ir apstiprināta ar iestādes vadītāju.

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

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 12.05.2022.

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 biežputra *A07	150	2.97	5.30	18.12	132.11
Biešu salāti ar āboliem	70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize. *A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Dzēriens.	150	0.02	0.02	8.66	34.82
KOPĀ:	475	18.19	28.34	56.91	555.45

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
475.00	18.19	28.34	56.91	555.45

Ēdienkarte ir apstiprināta ar iestādes vadītāju.

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

SIA "Fristar"

Ēdienkarte - 13.05.2022.

1-4 kl. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kurzemes stroganovs *A01, A07	70	8.96	9.43	1.70	127.48
Vārīti rīsi	120	3.42	0.55	35.11	159.06
Vitamīnu salāti	70	0.57	3.51	4.48	51.78
Rupjmaize. *A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dzēriens.	150	0.02	0.02	8.66	34.82
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	645	21.53	17.95	75.16	548.33

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
645.00	21.53	17.95	75.16	548.33

Ēdienkarte ir apstiprināta ar iestādes vadītāju.

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