

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (09.05.2022. - 13.05.2022.)

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 09.05.

Pusdienas

Makaroni ar sautētu gaļu BG (220g)
Burkānu-ābolu salāti (70g)
Maize bezglutēna (70g)
Dzēriens. (150g)
Olbaltumvielas: 18.25
Tauki: 16.02
Ogļhidrāti: 81.41
Kcal: 542.79

Otrdiena - 10.05.

Pusdienas

Mājas sautējums ar gaļu (200g)
Jauktu dārzeņu salāti (70g)
Maize bezglutēna (45g)
Dzēriens. (150g)
Sezonas augļi (50g)
Skolas piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 22.32
Tauki: 23.47
Ogļhidrāti: 54.27
Kcal: 517.53

Trešdiena - 11.05.

Pusdienas

Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem BG (70g) *A07
Vārīti griķi (140g)
Ķīnas kāpostu salāti. (70g)
Maize bezglutēna (35g)
Dzēriens. (150g)
Skolas piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 19.95
Tauki: 23.77
Ogļhidrāti: 65.86
Kcal: 557.18

Ceturtdiena - 12.05.

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete S BG (60g) *A03
Kartupeļu biezputra (200g) *A07
Biešu salāti ar āboliem (100g)
Maize bezglutēna (70g)
Dzēriens. (150g)
Skolas piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 23.74
Tauki: 36.04
Ogļhidrāti: 81.47
Kcal: 745.22

Piektdiena - 13.05.

Pusdienas

Kurzemes stroganovs BG (70g) *A07
Vārīti rīsi (120g)
Vitamīnu salāti (70g)
Maize bezglutēna (35g)
Dzēriens. (150g)
Skolas piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 20.39
Tauki: 19.66
Ogļhidrāti: 73.26
Kcal: 551.57

Apstiprinu: _____