

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (09.05.2022. - 13.05.2022.)

5-9 kl. BG - Fristar - iepirkumi

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 09.05.

Pusdienas

Makaroni ar sautētu gaļu BG (300g)
Burkānu-ābolu salāti (100g)
Maize bezglutēna (70g)
Dzēriens. (200g)
Olbaltumvielas: 24.37
Tauki: 21.23
Ogļhidrāti: 100.91
Kcal: 692.15

Otrdiena - 10.05.

Pusdienas

Mājas sautējums ar gaļu (230g)
Jauktu dārzeņu salāti (100g)
Maize bezglutēna (100g)
Dzēriens. (200g)
Sezonas augļi (50g)
Skolas piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 25.96
Tauki: 28.29
Ogļhidrāti: 82.05
Kcal: 686.69

Trešdiena - 11.05.

Pusdienas

Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem BG (110g) *A07
Vārīti griķi (180g)
Ķīnas kāpostu salāti. (100g)
Maize bezglutēna (70g)
Dzēriens. (200g)
Skolas piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 26.27
Tauki: 34.31
Ogļhidrāti: 93.28
Kcal: 787

Ceturtdiena - 12.05.

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete (60g) *A01, A03
Kartupeļu biežputra (200g) *A07
Biešu salāti ar āboliem (100g)
Maize bezglutēna (70g)
Dzēriens. (200g)
Olbaltumvielas: 18.18
Tauki: 34.25
Ogļhidrāti: 75.41
Kcal: 682.59

Piektdiena - 13.05.

Pusdienas

Kurzemes stroganovs BG (100g) *A07
Vārīti rīsi (170g)
Vitamīnu salāti (100g)
Maize bezglutēna (70g)
Dzēriens. (200g)
Skolas piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 26.79
Tauki: 26.87
Ogļhidrāti: 107.56
Kcal: 779.19

Apstiprinu: _____