

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (09.05.2022. - 13.05.2022.)

5-9 kl. PN - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 09.05.

Pusdienas

Makaroni ar sautētu gaļu.
(300g) *A01
Burkānu-ābolu salāti (100g)
Rupjmaize. (70g) *A01
Dzēriens. (200g)
Olbaltumvielas: 25.64
Tauki: 23.11
Ogļhidrāti: 101.59
Kcal: 716.9

Otrdiena - 10.05.

Pusdienas

Mājas sautējums ar gaļu
(230g)
Jauktu dārzeņu salāti (100g)
Rupjmaize. (100g) *A01
Dzēriens. (200g)
Sezonas augļi (50g)
Olbaltumvielas: 23.56
Tauki: 23.09
Ogļhidrāti: 79.35
Kcal: 619.49

Trešdiena - 11.05.

Pusdienas

Cūkgaļas gulašs ar
dārzeņiem PN (110g) *A01
Vārīti griķi (180g)
Ķīnas salāti ar gurķi. (100g)
Rupjmaize. (70g) *A01
Dzēriens. (200g)
Olbaltumvielas: 22.8
Tauki: 26.35
Ogļhidrāti: 89.2
Kcal: 685.11

Ceturtdiena - 12.05.

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete (80g)
*A01, A03
Vārīti kartupeļi (200g)
Biešu salāti ar āboliem (100g)
Maize bezglutēna (70g)
Dzēriens. (200g)
Olbaltumvielas: 21.57
Tauki: 32.34
Ogļhidrāti: 82.04
Kcal: 705.52

Piektdiena - 13.05.

Pusdienas

Kurzemes stroganovs PN
(100g) *A01
Vārīti rīsi (170g)
Vitamīnu salāti (100g)
Rupjmaize. (70g) *A01
Dzēriens. (200g)
Olbaltumvielas: 21.14
Tauki: 22.78
Ogļhidrāti: 103.87
Kcal: 705.06

Apstiprinu: _____