

Ēdienkarte (28.11.2022. - 02.12.2022.)

SIA "Fristar"

1-2 g.v. - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 28.11.

Brokastis

Auzu pārslu biezputra (120g)
*A01, A07

Ievārījums (5g)
Sviestmaize ar desu
(15/3/10g) *A01, A07

Piparmētru tējas dzēriens
(120g)

Pusdienas

Dārzeņu biezeņzupa (130g)
*A07

Cūkgaļa mērcē (60g) *A01

Vārīti rīsi (70g)
Burkānu salāti ar āboliem un
sēkliņām (50g)

Rupjmaize. (10g) *A01
Ābolu dzēriens (120g)

Launags

Pankūkas (60g) *A01, A03, A07

Blenderētas zemenes (10g)
Tēja ar pienu (150g) *A07

Skolas auglis (100g)
Olbaltumvielas: 29.77

Tauki: 37.21
Ogļhidrāti: 99.93
Kcal: 793.66

Otrdiena - 29.11.

Brokastis

Piena zupa ar nūdelēm
(130g) *A01, A07

Sviestmaize ar sieru. (20g)
*A01, A07

Zāļu tēja (150g)

Pusdienas

Skābētu kāpostu zupa ar
krējumu (120g) *A07

Viltotais zaķis S (50g)
*A01, A03, A07

Zirņu-kartupeļu biezenis
(100g) *A07

Vitamīnu salāti ar eļļu (50g)
Rupjmaize. (15g) *A01

Jāņogu-ābolu dzēriens (100g)

Launags

Makaronu sacepums ar gaļu.
(80g) *A01, A03, A07

Gurķis svaigs. (15g)
Tēja ar citronu. (150g)

Olbaltumvielas: 32.28
Tauki: 31.59
Ogļhidrāti: 79.3

Kcal: 730.59

Trešdiena - 30.11.

Brokastis

Mannas biezputra (100g)
*A01, A07

Maize ar ievārījumu (15g) *A01

Karkadē tējas dzēriens (120g)

Pusdienas

Biešu zupa ar gaļu un
krējumu (100g) *A07

Tefteli. (50g) *A01, A03

Griķi vārīti. (70g) *A07

Krējuma mērce (20g) *A01, A07

Burkānu salāti ar āboliem un
sēkliņām (50g)

Rupjmaize. (10g) *A01

Augļu-ogu dzēriens (120g)

Launags

Biezpiena plācenīši (60g)
*A01, A03, A07

Krējums (10g) *A07

Zāļu tēja (120g)
Skolas auglis (100g)

Olbaltumvielas: 29.71
Tauki: 30.2
Ogļhidrāti: 116.95

Kcal: 798.45

Ceturtdiena - 01.12.

Brokastis

Prosas biezputra (120g) *A07

Baltmaize ar kakao sviestu
(15g) *A01, A07

Zāļu tēja (120g)

Pusdienas

Vistas buljons ar nūdelēm un
dārzeniem (120g) *A01

Dārzeņu sautējums ar
cūkgaļu (140g) *A07

Biešu salāti ar zirnīšiem (eļļa)
(50g)

Rupjmaize. (10g) *A01

Dažādu ogu dzēriens (120g)

Launags

Karstmaize ar siera-burkānu-
olu masu (60g) *A01, A03, A07

Piens (200g) *A07

Skolas auglis (100g)
Olbaltumvielas: 32.76

Tauki: 32.95
Ogļhidrāti: 97.62

Kcal: 797.11

Piektdiena - 02.12.

Brokastis

Kukurūzas biezputra (120g)
*A07

Ievārījums (5g)
Kliju maize ar sviestu un
gurķi (20g) *A01, A07

Zāļu tēja (120g)

Pusdienas

Zivju zupa ar krējumu (130g)
*A04, A07

Cūkgaļas strogonovs. (60g)
*A01, A07

Kartupeli vārīti, apcepti (80g)

Svaigu kāpostu salāti ar
citronu-eļļas mērci (50g)

Rupjmaize. (25g) *A01

Ābolu un plūmjū dzēriens
(120g)

Launags

Ābolu-biezpiena plātsmaize
(80g) *A01, A03, A07

Skolas piens (200g) *A07

Olbaltumvielas: 29.16
Tauki: 30.04

Ogļhidrāti: 100.9
Kcal: 790.6

Apstiprinu: _____