

Ēdienkarte (07.11.<sub>2022.</sub> - 11.11.<sub>2022.</sub>)

SIA "Fristar"

1-2 g.v. - lestage 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 07.11.

Brokastis

Miežu putrainu biezputra (120g) \*A01, A07  
Ievārījums (5g)  
Kliju maize ar sviestu un tomātu. (20g) \*A01, A07  
Tēja (120g)

Pusdienas

Borščs ar krējumu (130g) \*A07  
Boloņas mērce (60g)  
Vārīti rīsi (70g)  
Kāpostu, burkānu salāti. (50g)  
Rupjmaize. (20g) \*A01  
Augļu-ogu dzēriens (120g)

Launags

Omlete ar sieru (60g) \*A03, A07  
Gurķis svaigs. (20g)  
Kliju maize ar sviestu. (15g) \*A01, A07

Zāļu tēja (120g)  
Skolas auglis (100g)  
Skolas piens (200g) \*A07  
Olbaltumvielas: 26.66  
Tauki: 34.8  
Ogļhidrāti: 91.63  
Kcal: 796.38

Otrdiena - 08.11.

Brokastis

Četru graudu pārslu biezputra (120g) \*A07  
Baltmaize ar sviestu un sieru (30g) \*A01, A07  
Kakao ar pienu. (120g) \*A07

Pusdienas

Maltās gaļas zupa (130g)  
Zivju kotlete (60g) \*A01, A03, A04  
Kartupeļu biezputra (100g) \*A07  
Vitamīnu salāti ar eļļu (50g)  
Rupjmaize. (15g) \*A01  
Dazādu ogu dzēriens (120g)

Launags

Biezpiena sacepums (50g) \*A01, A03, A07  
Ķīselis (100g)  
Skolas auglis (100g)  
Olbaltumvielas: 29.05  
Tauki: 34.62  
Ogļhidrāti: 94.35  
Kcal: 799.15

Trešdiena - 09.11.

Brokastis

Prosas biezputra ar ievārījumu (100g) \*A07  
Sviestmaize ar gurķi. (20g) \*A01, A07  
Zāļu tēja (100g)

Pusdienas

Zirņu zupa ar grauzdiņiem. (120g) \*A01, A07  
Plovs. (150g)  
Burkānu salāti ar saldskābu mērci (50g)  
Rupjmaize. (10g) \*A01  
Jāņogu dzēriens. (120g)

Launags

Piena zupa ar nūdelēm (100g) \*A01, A07  
Maize ar siera masu (45g) \*A01, A03, A07  
Skolas auglis (100g)  
Olbaltumvielas: 29.39  
Tauki: 35.61  
Ogļhidrāti: 103.15  
Kcal: 790.72

Ceturtdiena - 10.11.

Brokastis

Mannas biezputra ar kanēlcukuru (120g) \*A01, A07  
Maize ar ievārījumu (15g) \*A01  
Zāļu tēja (100g)

Pusdienas

Dārzeņu zupa veģet. (120g)  
Maltā gaļa Kurzemnieku gaumē (60g) \*A01, A07  
Vārīti makaroni (80g) \*A01  
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (50g)  
Rupjmaize. (25g) \*A01  
Augļu-ogu dzēriens (120g)

Launags

Cīsiņi (25g)  
Zaļie zirņi (20g)  
Rupjmaize ar sviestu (15g) \*A01, A07  
Brokastu pārslas (20g)  
Skolas piens (200g) \*A07  
Olbaltumvielas: 29.19  
Tauki: 29.28  
Ogļhidrāti: 119.1  
Kcal: 784.65

Piektdiena - 11.11.

Brokastis

Biezputra Asorti (100g) \*A01, A07  
Blenderētas zemenes (10g)  
Baltmaize ar sviestu (15g) \*A01, A07

Gurķis svaigs. (5g)  
Tēja (120g)

Pusdienas

Veģetārā skābeņu zupa. (120g) \*A01, A03, A07  
Gaļas kotlete (50g) \*A01, A03  
Dārzeņu mērce (20g) \*A01, A07  
Vārīti griķi (70g)  
Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci (50g)  
Rupjmaize. (10g) \*A01  
Dazādu ogu dzēriens (120g)

Launags

Baltmaize ar saldu biezpiena masu. (40g) \*A01, A07  
Skolas piens (200g) \*A07  
Olbaltumvielas: 29.17  
Tauki: 28.12  
Ogļhidrāti: 90.86  
Kcal: 733.19

Apstiprinu: \_\_\_\_\_

Pirmdiena - 07.11.	Otrdiena - 08.11.	Trešdiena - 09.11.	Ceturtdiena - 10.11.	Piektdiena - 11.11.
<p><b>Brokastis</b>  Miežu putrainu biezputra (150g) *A01, A07  Ievārījums (5g)  Kliju maize ar sviestu un tomātu. (20g) *A01, A07  Tēja (150g)</p> <p><b>Pusdienas</b>  Borščs ar krējumu (150g) *A07  Boloņas mērce (60g)  Vārīti rīsi (100g)  Kāpostu, burkānu salāti. (60g)  Rupjmaize. (25g) *A01  Augļu-ogu dzēriens (150g)</p> <p><b>Launags</b>  Omlete ar sieru (70g) *A03, A07  Gurķis svaigs. (30g)  Kliju maize ar sviestu. (15g) *A01, A07  Zāļu tēja (150g)  Skolas auglis (100g)  Skolas piens (200g) *A07  Olbaltumvielas: 40.77  Tauki: 49.83  Ogļhidrāti: 107.61  Kcal: 1042.01</p>	<p><b>Brokastis</b>  Četrus graudu pārslu biezputra (150g) *A07  Baltmaize ar sviestu un sieru (30g) *A01, A07  Kakao ar pienu. (150g) *A07</p> <p><b>Pusdienas</b>  Maltās gaļas zupa (150g)  Zivju kotlete (60g) *A01, A03, A04  Kartupeļu biezputra (120g) *A07  Vitamīnu salāti ar eļļu (60g)  Rupjmaize. (25g) *A01  Dazādu ogu dzēriens (150g)</p> <p><b>Launags</b>  Biezpiena sacepums (50g) *A01, A03, A07  Ķīselis (120g)  Skolas auglis (100g)  Olbaltumvielas: 38.87  Tauki: 39.42  Ogļhidrāti: 112.2  Kcal: 959.04</p>	<p><b>Brokastis</b>  Prosas biezputra ar sviestu (150g) *A07  Sviestmaize ar gurķi. (20g) *A01, A07  Zāļu tēja (120g)</p> <p><b>Pusdienas</b>  Zirņu zupa ar grauzdiņiem. (150g) *A01, A07  Plovs. (170g)  Burkānu salāti ar saldskābu mērci (60g)  Rupjmaize. (25g) *A01  Jāņogu dzēriens. (150g)</p> <p><b>Launags</b>  Piena zupa ar nūdelēm (150g) *A01, A07  Maize ar siera masu (45g) *A01, A03, A07  Skolas auglis (100g)  Olbaltumvielas: 36.42  Tauki: 48.23  Ogļhidrāti: 128.3  Kcal: 1092.92</p>	<p><b>Brokastis</b>  Mannas biezputra ar kanēļcukuru (150g) *A01, A07  Maize ar ievārījumu (15g) *A01  Zāļu tēja (150g)</p> <p><b>Pusdienas</b>  Dārzenų zupa veģet. (150g)  Maltā gaļa Kurzemnieku gaumē (70g) *A01, A07  Vārīti makaroni (100g) *A01  Jauktu dārzenų salāti ar eļļu (60g)  Rupjmaize. (35g) *A01  Augļu-ogu dzēriens (150g)</p> <p><b>Launags</b>  Cīsiņi (25g)  Zaļie zirņi (30g)  Rupjmaize ar sviestu (20g) *A01, A07  Brokastu pārslas (30g)  Skolas piens (200g) *A07  Olbaltumvielas: 40.79  Tauki: 34.04  Ogļhidrāti: 153.69  Kcal: 1084.32</p>	<p><b>Brokastis</b>  Biezputra Asorti (150g) *A01, A07  Blenderētas zemenes (15g)  Baltmaize ar sviestu (15g) *A01, A07  Gurķis svaigs. (5g)  Tēja (150g)</p> <p><b>Pusdienas</b>  Veģetārā skābeņu zupa. (150g) *A01, A03, A07  Gaļas kotlete (60g) *A01, A03  Dārzenų mērce (30g) *A01, A07  Vārīti griķi (100g)  Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci (60g)  Rupjmaize. (20g) *A01  Dazādu ogu dzēriens (150g)</p> <p><b>Launags</b>  Baltmaize ar saldu biezpiena masu. (45g) *A01, A07  Skolas piens (200g) *A07  Olbaltumvielas: 35.62  Tauki: 33.62  Ogļhidrāti: 117.94  Kcal: 916.78</p>

Apstiprinu: \_\_\_\_\_