

SIA "Fristar"


Ēdienkarte (06.03.2023. - 10.03.2023.)

1-4 AZ - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 06.03.	Otrdiena - 07.03.	Trešdiena - 08.03.	Ceturtdiena - 09.03.	Piektdiena - 10.03.
<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>
Boloņas mērce (80g)	Borščs ar krējumu (150/5g)	Šķelto zirņu zupa ar krējumu (150/5g)	Cūkgaļas strogonovs. (100g)	Zivju kotlete (80g) *A01, A03, A04
Vārīti makaroni (200g) *A01	*A07	*A07	*A01, A07	Piena mērce (30g) *A01, A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu (60g)	Vistas fileja sarkanā mērcē ar papriku un dārzeņiem (70g)	Sautēti dārzeņi ar gaļu S (150g)	Vārīti rīsi (150g) *A07	Kartupeļu biežputra (150g) *A07
Rupjmaize. (35g) *A01	*A01	*A07	*A01	Vitamīnu salāti ar eļļu (50g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (150g)	Griķi vārīti. (150g) *A07	Biešu-ābolu salāti (60g)	Dažādu ogu dzēriens (150g)	Rupjmaize. (35g) *A01
Olbaltumvielas: 20.53	Burkānu salāti ar saldskābu mērci (50g)	Ogu dzēriens. (200g)	Sezonas augļi (100g)	Augļu-ogu dzēriens (150g)
Tauki: 16.68	Rupjmaize. (35g) *A01	Olbaltumvielas: 21.95	Skolas piens (200g) *A07	Skolas piens (200g) *A07
Ogļhidrāti: 81.6	Augļu-ogu dzēriens (150g)	Tauki: 27.73	Olbaltumvielas: 21.77	Olbaltumvielas: 25.34
Kcal: 558.6	Olbaltumvielas: 24.46	Ogļhidrāti: 56.2	Tauki: 26.86	Tauki: 24.51
	Tauki: 23.33	Kcal: 562.1	Ogļhidrāti: 84.61	Ogļhidrāti: 65.5
	Ogļhidrāti: 77.46		Kcal: 667.23	Kcal: 584
	Kcal: 617.69			

Apstiprinu:


Baiba Baiode-Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (06.03.2023. - 10.03.2023.)

1-4 AZ BG - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 06.03.

Pusdienas

Boloņas mērce (80g)
 Vārīti makaroni BG (200g)
 Svaigu kāpostu salāti ar eļļu (60g)
 Maize bezglutēna (35g)
 Dažādu ogu dzēriens (200g)
 Olbaltumvielas: 17.8
 Tauki: 22.72
 Oglhidrāti: 105.42
 Kcal: 697.35

Otrdiena - 07.03.

Pusdienas

Borščs ar krējumu (150/5g) *A07
 Vistas fileja sarkanā mērcē ar papriku un dārzeņiem BG (70g)
 Griķi vārīti. (150g) *A07
 Burkānu salāti ar saldskābu mērci (50g)
 Maize bezglutēna (35g)
 Augļu-ogu dzēriens (150g)
 Olbaltumvielas: 22.85
 Tauki: 23.74
 Oglhidrāti: 75.45
 Kcal: 606.91

Trešdiena - 08.03.

Pusdienas

Škelto zirņu zupa ar krējumu (150/5g) *A07
 Sautēti dārzeņi ar gaļu S (150g) *A07
 Biešu-ābolu salāti (60g)
 Maize bezglutēna (35g)
 Ogu dzēriens. (200g)
 Olbaltumvielas: 20.86
 Tauki: 28.21
 Oglhidrāti: 56.31
 Kcal: 562.55

Ceturtdiena - 09.03.

Pusdienas

Cūkgaļas stroganovs BG (100g) *A07
 Vārīti rīsi (150g) *A07
 Krāsaini salāti (60g)
 Maize bezglutēna (35g)
 Dažādu ogu dzēriens (150g)
 Sezonas augļi (100g)
 Skolas piens (200g) *A07
 Olbaltumvielas: 19.55
 Tauki: 28.85
 Oglhidrāti: 81.95
 Kcal: 665.65

Piektdiena - 10.03.

Pusdienas

Zivju kotlete BG (80g) *A03, A04
 Dārzeņu mērce BG (50g) *A07
 Kartupeļu biežputra (150g) *A07
 Vitamīnu salāti ar eļļu (50g)
 Maize bezglutēna (35g)
 Augļu-ogu dzēriens (150g)
 Skolas piens (200g) *A07
 Olbaltumvielas: 21.19
 Tauki: 27.77
 Oglhidrāti: 69.91
 Kcal: 614.35



SIA "Fristar"

Ēdienkarte (06.03.2023. - 10.03.2023.)

1-4 AZ PN - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 06.03.

Pusdienas

Boloņas mērce PN (80g)
Vārīti makaroni (200g) *A01
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu (60g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (150g)
Olbaltumvielas: 21.87
Tauki: 18.32
Ogļhidrāti: 82.26
Kcal: 581.42

Otrdiena - 07.03.

Pusdienas

Borščs (150g)
Vistas fileja sarkanā mērcē ar papriku un dārzeņiem (70g) *A01
Vārīti griķi (150g)
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci (50g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Augļu-ogu dzēriens (200g)
Olbaltumvielas: 23.92
Tauki: 20.03
Ogļhidrāti: 80.49
Kcal: 597.87

Trešdiena - 08.03.

Pusdienas

Zirņu zupa PN (170g)
Sautēti dārzeņi ar gaļu PN (170g)
Biešu-ābolu salāti (80g)
Maize bezglutēna (40g)
Ogu dzēriens. (200g)
Olbaltumvielas: 18.71
Tauki: 23.11
Ogļhidrāti: 57.77
Kcal: 513.91

Ceturtdiena - 09.03.

Pusdienas

Cūkgaļas strogonovs PN (100g) *A01
Vārīti rīsi (150g)
Krāsaini salāti (60g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (150g)
Sezonas augļi (100g)
Olbaltumvielas: 18.78
Tauki: 20.55
Ogļhidrāti: 75.17
Kcal: 560.73


Piektdiena - 10.03.

Pusdienas

Zivju kotlete (80g) *A01, A03, A04
Dārzeņu mērce bez piena (50g) *A01
Vārīti kartupeļi (180g)
Vitamīnu salāti ar eļļu (60g)
Maize bezglutēna (35g)
Augļu-ogu dzēriens (150g)
Olbaltumvielas: 17.36
Tauki: 19.4
Ogļhidrāti: 64.41
Kcal: 501.67

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

Apstiprinu:

 Baiba Balode-Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (06.03.2023. - 10.03.2023.)

1-4 LA - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 06.03.

Launags

Prosas biezputra ar
ievārījumu (200g) *A07
Baltmaize ar desu. (25g)
*A01, A06, A07
Tēja (150g)
Olbaltumvielas: 7.67
Tauki: 6.34
Ogļhidrāti: 45.97
Kcal: 271.58

Otrdiena - 07.03.

Launags

Ābolu pankūkas (100g)
*A01, A03, A07
Ievārījums (10g)
Piparmētru tējas dzēriens
(150g)
Olbaltumvielas: 4.15
Tauki: 8.85
Ogļhidrāti: 32.4
Kcal: 225.83

Trešdiena - 08.03.

Launags

Vācu salāti. (130g) *A03, A07, A10
Rupjmaize. (15g) *A01
Zāļu tēja (150g)
Maize ar ievārījumu (15/1g)
*A01
Olbaltumvielas: 4.62
Tauki: 3.4
Ogļhidrāti: 32.76
Kcal: 180.15

Ceturtdiena - 09.03.

Launags

Makaroni ar malto gaļu
(120g) *A01
Gurķis svaigs. (15g)
Karkadē tējas dzēriens (150g)
Olbaltumvielas: 10.47
Tauki: 9.85
Ogļhidrāti: 22.6
Kcal: 220.95

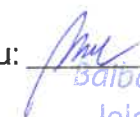
Piektdiena - 10.03.

Launags

Biezputra Asorti ar
ievārījumu (150g) *A01, A07
Baltmaize (15g) *A01
Tēja ar citronu. (150g)
Olbaltumvielas: 5.46
Tauki: 4.12
Ogļhidrāti: 33
Kcal: 190.88

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

Apstiprinu:


Baiba Balode-Lukjanska
Jeļgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore