



SIA „M.A.N.” Reģ.Nr.LV43603033403

Pusdienu ēdienkarte 21.11.2022. - 25.11.2022.**Jelgavas Tehnoloģiju vidusskola**

Diena/datums	Ēdieni	Uzturvērtība
Pirmdiena 21.11.2022	Piena zupa ar nūdelēm (200g) ^{*A01, A07} Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu (200g) ^{*A07} Vitamīnu salāti ar eļļu (60g) Rupjmaize. (40g) ^{*A01} Dzēriens S (200g)	Olbaltumvielas: 22.21 Tauki: 20.94 Ogļhidrāti: 89.49 Kcal: 635.22
Otrdiena 22.11.2022	Plovs. (150g) Biešu salāti ar marinētiem gurķiem (60g) Rupjmaize. (30g) ^{*A01} Dzēriens. (150g) Skolas auglis (100g)	Olbaltumvielas: 18.74 Tauki: 21.14 Ogļhidrāti: 72.31 Kcal: 554.51
Trešdiena 23.11.2022	Gurķu zupa (150g) ^{*A01, A07} Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu (140g) ^{*A01} Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci (60g) Rupjmaize. (30g) ^{*A01} Dzēriens (150g)	Olbaltumvielas: 22.18 Tauki: 26.79 Ogļhidrāti: 73.83 Kcal: 625.14
Ceturtdiena 24.11.2022	Vistas gaļas kotlete (50g) ^{*A01, A03} Dārzeņu mērce (50g) ^{*A01, A07} Griķi vārīti. (120g) ^{*A07} Burkānu salāti ar saldskābu mērci (60g) Rupjmaize. (30g) ^{*A01} Dzēriens (150g)	Olbaltumvielas: 19.57 Tauki: 17.49 Ogļhidrāti: 83.32 Kcal: 568.97
Piektdiena 25.11.2022	Dārzeņu vistas zupa (150g) Kurzemes stroganovs (80g) ^{*A01, A07} Vārīti rīsi (120g) ^{*A07} Svaigu kāpostu salāti ar eļļu mērci (60g) Rupjmaize. (35g) ^{*A01} Dzēriens. (150g)	Olbaltumvielas: 24.24 Tauki: 28.18 Ogļhidrāti: 60.16 Kcal: 591.25

* Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta