

## Pirmdiena - 21.11.

Pusdienas

Gurķu zupa (150g) \*A01, A07  
 Makaroni ar dārzeņiem un  
 malto gaļu (140g) \*A01  
 Jauktu dārzeņu salāti ar  
 citronu mērci (60g)  
 Rupjmaize. (30g) \*A01  
 Dažādu ogu dzēriens (150g)  
 Skolas piens (200g) \*A07  
 Olbaltumvielas: 26.4  
 Tauki: 27.73  
 Oglhidrāti: 71.29  
 Kcal: 640.31

## Otrdiena - 22.11.

Pusdienas

Dārzeņu vistas zupa S (150g)  
 Plovs. (150g)  
 Biešu salāti ar marinētiem  
 gurķiem (60g)  
 Rupjmaize. (30g) \*A01  
 Piens (200g) \*A07  
 Skolas auglis (100g)  
 Olbaltumvielas: 23.51  
 Tauki: 25.47  
 Oglhidrāti: 73.35  
 Kcal: 616.65

## Trešdiena - 23.11.

Pusdienas

Kurzemes stroganovs (80g)  
 \*A01, A07  
 Vārīti rīsi (150g) \*A07  
 Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-  
 eļļu mērci (60g)  
 Rupjmaize. (40g) \*A01  
 Ābolu dzēriens (150g)  
 Olbaltumvielas: 20.29  
 Tauki: 24.61  
 Oglhidrāti: 58.84  
 Kcal: 537.98

## Ceturtdiena - 24.11.

Pusdienas

Zivju kotlete (60g) \*A01, A03, A04  
 Dārzeņu mērce (50g) \*A01, A07  
 Griķi vārīti. (120g) \*A07  
 Burkānu salāti ar saldskābu  
 mērci (60g)  
 Rupjmaize. (30g) \*A01  
 Augļu-ogu dzēriens (150g)  
 Skolas auglis (100g)  
 Olbaltumvielas: 17.74  
 Tauki: 19.59  
 Oglhidrāti: 76.2  
 Kcal: 552.04

## Piektdiena - 25.11.

Pusdienas

Cepta vistas fileja. (60g)  
 \*A01, A03  
 Kartupeļu biežputra (150g)  
 \*A07  
 Vitamīnu salāti ar eļļu (60g)  
 Rupjmaize. (40g) \*A01  
 Jāņogu-ābolu dzēriens (200g)  
 Skolas auglis (100g)  
 Olbaltumvielas: 18.83  
 Tauki: 19.16  
 Oglhidrāti: 73.56  
 Kcal: 542.01

*Daiba Bojode - Luljanska*  
 Jeļgavas Tehnoloģiju  
 vidusskolas direktore

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



SIA "Fristar"

Ēdienkarte (21.11.2022. - 25.11.2022.)

1-4 AZ PN - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 21.11.

Pusdienas

Gurķu zupa PN (150g) \*A01  
Makaroni ar dārzeņiem un  
malto gaļu (140g) \*A01  
Jauktu dārzeņu salāti ar  
cironu mērci (60g)  
Rupjmaize. (30g) \*A01  
Dažādu ogu dzēriens (150g)  
Olbaltumvielas: 20.09  
Tauki: 22.4  
Ogļhidrāti: 62.37  
Kcal: 531.47

Otrdiena - 22.11.

Pusdienas

Dārzeņu vistas zupa S (150g)  
Plovs. (150g)  
Biešu salāti ar marinētiem  
gurķiem (60g)  
Rupjmaize. (30g) \*A01  
Dzēriens. (150g)  
Sezonas augļi (100g)  
Olbaltumvielas: 17.12  
Tauki: 21.48  
Ogļhidrāti: 73.01  
Kcal: 553.87

Trešdiena - 23.11.

Pusdienas

Kurzemes stroganovs PN  
(80g) \*A01  
Vārīti rīsi (150g)  
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-  
eļļu mērci (60g)  
Rupjmaize. (40g) \*A01  
Ābolu dzēriens (150g)  
Olbaltumvielas: 16.08  
Tauki: 22.57  
Ogļhidrāti: 59.14  
Kcal: 503.97

Ceturtdiena - 24.11.

Pusdienas


Zivju kotlete (60g) \*A01, A03, A04  
Dārzeņu mērce bez piena  
(50g) \*A01  
Vārīti griķi (120g)  
Burkānu salāti ar saldskābu  
mērci (60g)  
Rupjmaize. (30g) \*A01  
Augļu-ogu dzēriens (150g)  
Skolas auglis (100g)  
Olbaltumvielas: 17.64  
Tauki: 20.88  
Ogļhidrāti: 76.53  
Kcal: 564.55

Piektdiena - 25.11.

Pusdienas

Cepta vistas fileja. (60g)  
\*A01, A03  
Vārīti kartupeļi (200g)  
Vitamīnu salāti ar eļļu (60g)  
Rupjmaize. (40g) \*A01  
Jānogu-ābolu dzēriens (200g)  
Skolas auglis (100g)  
Olbaltumvielas: 19.35  
Tauki: 20.94  
Ogļhidrāti: 85.33  
Kcal: 607.24

Saiba Balode-Lukjanska  
Jelgavas Tieslietu  
vidusskolas direktore

Apstiprinu: 

## Pirmdiena - 21.11.

Pusdienas

Gurķu zupa G (150g) \*A07  
 Makaroni ar dārzeņiem un  
 malto gaļu BG (140g)  
 Jauktu dārzeņu salāti ar  
 citronu mērci (60g)  
 Maize bezglutēna (30g)  
 Dažādu ogu dzēriens (150g)  
 Skolas piens (200g) \*A07  
 Olbaltumvielas: 24.29  
 Tauki: 28.77  
 Ogļhidrāti: 64.21  
 Kcal: 612.94

## Otrdiena - 22.11.

Pusdienas

Dārzeņu vistas zupa S (150g)  
 Plovs. (150g)  
 Biešu salāti ar marinētiem  
 gurķiem (60g)  
 Maize bezglutēna (30g)  
 Piens (200g) \*A07  
 Skolas auglis (100g)  
 Olbaltumvielas: 22.31  
 Tauki: 25.83  
 Ogļhidrāti: 71.46  
 Kcal: 607.53

## Trešdiena - 23.11.

Pusdienas

Kurzemes stroganovs BG  
 (80g) \*A07  
 Vārīti rīsi (150g) \*A07  
 Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-  
 eļļu mērci (60g)  
 Maize bezglutēna (40g)  
 Ābolu dzēriens (150g)  
 Olbaltumvielas: 16.21  
 Tauki: 23.65  
 Ogļhidrāti: 56.14  
 Kcal: 502.25

## Ceturtdiena - 24.11.

Pusdienas

Zivju kotlete BG (60g) \*A03, A04  
 Dārzeņu mērce BG (50g) \*A07  
 Griķi vārīti. (120g) \*A07  
 Burkānu salāti ar saldskābu  
 mērci (60g)  
 Maize bezglutēna (30g)  
 Augļu-ogu dzēriens (150g)  
 Skolas auglis (100g)  
 Olbaltumvielas: 14.46  
 Tauki: 21.62  
 Ogļhidrāti: 74.59  
 Kcal: 550.79

## Piektdiena - 25.11.

Pusdienas

Cepta vistas fileja BG (60g) \*A03  
 Kartupeļu biezputra (200g) \*A07  
 Vitamīnu salāti ar eļļu (60g)  
 Rupjmaize. (40g) \*A01  
 Jāņogu-ābolu dzēriens (200g)  
 Skolas auglis (100g)  
 Olbaltumvielas: 16.93  
 Tauki: 16.62  
 Ogļhidrāti: 79.33  
 Kcal: 534.6

*Sandra Boļode-Lukjanska*  
 Jelgavas Tehnoloģiju  
 vidusskolas direktore

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



Pirmdienā 21.11.2022.									
Auzu pārslu biežputra	*A01, A07	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal			
Sviestmaize ar gurķi.	*A01, A07	150	5.79	3.72	21.82	143.90			
Tēja		15 / 3 / 10	1.03	2.58	8.12	59.82			
		150	0.20	0.04	3.00	13.12			
	KOPĀ:	328	7.01	6.34	32.93	216.84			
Otrdienā 22.11.2022.									
		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal			
Olu pastētnaize	*A01, A03, A07	40	3.12	5.59	9.10	99.22			
Tomāti		20	0.10		0.72	3.28			
Tēja ar pienu	*A07	150	3.56	2.14	7.72	64.36			
	KOPĀ:	210	6.77	7.73	17.55	166.85			
Trešdienā 23.11.2022.									
		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal			
Mannas biežputra	*A01, A07	150	8.11	1.82	44.02	224.85			
Blenderētas zemenes		15	0.02	0.06	2.02	8.69			
Baltmaize ar sviestu	*A01, A07	20	1.04	3.41	8.39	68.40			
Tēja ar citronu.		150	0.22	0.04	3.69	16.01			
	KOPĀ:	335	9.39	5.32	58.12	317.94			
Ceturtdienā 24.11.2022.									
		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal			
Sviestmaize ar rīvētu sieru un gurķi	*A01, A07	45	3.46	6.40	8.58	105.75			
Kakao ar pienu.	*A07	150	3.03	2.19	10.19	72.57			
	KOPĀ:	195	6.49	8.59	18.77	178.32			
Piektdienā 25.11.2022.									
		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal			
Kukurūzas biežputra	*A07	150	4.75	2.07	23.32	130.90			
Ievārījums		10	0.03	0.02	6.26	25.34			
Cepumi		20	1.40	3.30	8.28	68.42			
Zaļu tēja		150			2.99	11.97			
	KOPĀ:	330	6.18	5.39	40.85	236.63			