

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (28.11.2022. - 02.12.2022.)

1-4 AZ - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 28.11.

Pusdienas

Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem (150g) *A01
Makaroni ar sieru S (150/15g) *A01, A07
Vitamīnu salāti ar eļļu (50g)
Rupjmaize. (25g) *A01
Augļu-ogu dzēriens (100g)
Skolas piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 22.48
Tauki: 19.03
Ogļhidrāti: 85.26
Kcal: 602.27

Otrdiena - 29.11.

Pusdienas

Ciņiņi (50g)
Dārzeņu mērce (50g) *A07
Kartupeļu biezputra (200g) *A07
Biešu salāti (60g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Jāņogu dzēriens. (150g)
Skolas auglis (100g)
Olbaltumvielas: 13.19
Tauki: 23.95
Ogļhidrāti: 66.58
Kcal: 534.59

Trešdiena - 30.11.

Pusdienas

Skābētu kāpostu zupa ar krējumu (150g) *A07
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S (60g) *A01, A07
Vārīti rīsi (130g)
Marinētu gurķu salāti (50g)
Rupjmaize. (25g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (150g)
Piens (200g) *A07
Olbaltumvielas: 24.3
Tauki: 27.14
Ogļhidrāti: 68.16
Kcal: 614.11

Ceturtdiena - 01.12.

Pusdienas

Tefteli. (80g) *A01, A03
Griķi vārīti. (130g) *A07
Sarkano kāpostu salāti. (60g) *A01
Rupjmaize. (30g)
Ābolu dzēriens (150g)
Skolas auglis (100g)
Olbaltumvielas: 16.63
Tauki: 19
Ogļhidrāti: 76.33
Kcal: 542.77

Piektdiena - 02.12.

Pusdienas

Gaļas kotlete (70g) *A01, A03
Zirņu-kartupeļu biezenis (150g) *A07
Skābētu kāpostu-burkānu salāti (50g)
Rupjmaize. (25g) *A01
Augļu-ogu dzēriens (150g)
Skolas auglis (100g)
Olbaltumvielas: 19.14
Tauki: 18.69
Ogļhidrāti: 65.28
Kcal: 505.83

Jelena Balode-Lukjanska
Jaunavas Tehnoloģiju
valdības direktore

Apstiprinu:



Pirmdiena - 28.11.

Pusdienas

Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem BG (150g)
 Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru.* (150/15g) *A07
 Vitamīnu salāti ar eļļu (50g)
 Maize bezglutēna (25g)
 Augļu-ogu dzēriens (150g)
 Skolas piens (200g) *A07
 Olbaltumvielas: 16.44
 Tauki: 16.59
 Ogļhidrāti: 70.35
 Kcal: 496.44

Otrdiena - 29.11.

Pusdienas

Ciņiņi (50g)
 Dārzeņu mērce BG (50g) *A07
 Kartupeļu biežputra (200g) *A07
 Biešu salāti (60g)
 Maize bezglutēna (40g)
 Jāņogu dzēriens. (150g)
 Skolas auglis (100g)
 Olbaltumvielas: 12.57
 Tauki: 23.75
 Ogļhidrāti: 65.31
 Kcal: 525.26

Trešdiena - 30.11.

Pusdienas

Skābētu kāpostu zupa ar krējumu (150g) *A07
 Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG (60g) *A07
 Vārīti rīsi (130g)
 Marinētu gurķu salāti (50g)
 Maize bezglutēna (15g)
 Dažādu ogu dzēriens (150g)
 Piens (200g) *A07
 Olbaltumvielas: 22.52
 Tauki: 26.04
 Ogļhidrāti: 62.77
 Kcal: 575.48

Ceturtdiena - 01.12.

Pusdienas

Teftelji BG (80g) *A03
 Griķi vārīti. (130g) *A07
 Sarkano kāpostu salāti. (60g)
 Maize bezglutēna (35g)
 Ābolu dzēriens (150g)
 Skolas auglis (100g)
 Olbaltumvielas: 15.85
 Tauki: 17.02
 Ogļhidrāti: 69.72
 Kcal: 495.42

Piektdiena - 02.12.

Pusdienas

Sautēta gaļas kotlete BG (70g) *A03
 Zirņu-kartupeļu biezenis (150g) *A07
 Skābētu kāpostu-burkānu salāti (60g)
 Maize bezglutēna (35g)
 Augļu-ogu dzēriens (150g)
 Skolas auglis (100g)
 Olbaltumvielas: 17.18
 Tauki: 16.8
 Ogļhidrāti: 69.65
 Kcal: 498.56

Baiba Baibode-Lukjanska
 Jelgavas Tehnoloģiju
 vidusskolas direktore

Apstiprinu:



SIA "Fristar"


Ēdienkarte (28.11.2022. - 02.12.2022.)

1-4 AZ PN - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 28.11.	Otrdiena - 29.11.	Trešdiena - 30.11.	Ceturtdiena - 01.12.	Piektdiena - 02.12.
<p><u>Pusdienas</u> Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem (150g) *A01 Makaroni ar malto gaļu (150g) *A01 Vitamīnu salāti ar eļļu (50g) Rupjmaize. (35g) *A01 Augļu-ogu dzēriens (100g) Olbaltumvielas: 21.3 Tauki: 23.94 Ogļhidrāti: 66.58 Kcal: 567.03</p>	<p><u>Pusdienas</u> Cisiņi (50g) Dārzenu mērce bez piena (50g) Vārīti kartupeļi (200g) Biešu salāti (50g) Rupjmaize. (30g) *A01 Jāņogu dzēriens. (150g) Skolas auglis (100g) Olbaltumvielas: 13.25 Tauki: 19.03 Ogļhidrāti: 67.47 Kcal: 494.15</p>	<p><u>Pusdienas</u> Skābētu kāpostu zupa PN (150g) Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem bez piena (60g) *A01 Vārīti rīsi (130g) Marinētu gurķu salāti (50g) Rupjmaize. (35g) *A01 Dažādu ogu dzēriens (150g) Olbaltumvielas: 15.77 Tauki: 16.56 Ogļhidrāti: 70.02 Kcal: 492.25</p>	<p><u>Pusdienas</u> Tefteli. (80g) *A01, A03 Vārīti griķi (150g) Sarkano kāpostu salāti. (60g) Rupjmaize. (35g) *A01 Ābolu dzēriens (200g) Skolas auglis (100g) Olbaltumvielas: 17.95 Tauki: 17.66 Ogļhidrāti: 85.79 Kcal: 573.9</p>	<p><u>Pusdienas</u> Gaļas kotlete (80g) *A01, A03 Zirņu-kartupeļu biezenis PN (150g) Skābētu kāpostu-burkānu salāti (50g) Rupjmaize. (25g) *A01 Augļu-ogu dzēriens (150g) Skolas auglis (100g) Olbaltumvielas: 19.92 Tauki: 16.9 Ogļhidrāti: 67.84 Kcal: 503.08</p>

Baiba Balode-Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Apstiprinu: 

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (28.11.2022. - 02.12.2022.)

1-4 LA - Iestāde 1

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Saiete Balode-Lukjanska

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Tālrunis: +371 2933 0110

Launags

Pirmdienā 28.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena piācenīši	*A01, A03, A07	80	10.43	5.14	17.47	157.88
Ievārījums		10	0.03	0.02	6.26	25.34
Piparmētru tējas dzēriens		150			2.99	11.97
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		290	10.56	5.16	31.62	215.19
Otrdienā 29.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu biežputra	*A07	150	5.50	3.24	36.54	197.26
Baltmaize ar krēmsieru	*A01, A07	20	1.28	2.15	6.26	49.47
Tēja kumelīšu		150			2.99	11.98
KOPĀ:		320	6.77	5.39	45.79	258.72
Trešdienā 30.11.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	150	4.15	3.28	14.56	104.35
Sviestmaize ar vistas gaļu	*A07	20 / 3 / 15	4.13	4.93	10.87	104.37
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		288	8.49	8.21	35.22	248.71
Ceturtdiena 01.12.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu rasols	*A03, A07, A10	100	1.80	5.90	7.77	91.42
Sviestmaize.	*A01, A07	15	0.80	2.22	6.51	49.21
Karkadē tējas dzēriens		150			3.64	14.63
Sezonas augļi		80	0.16		7.84	32.00
KOPĀ:		345	2.77	8.13	25.76	187.26
Piektdiena 02.12.2022.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biežputra ar sviestu un ievārījumu	*A01, A07	150 / 3 / 5	4.66	5.47	22.66	158.49
Sviestmaize ar desu	*A01, A07	15 / 3 / 10	2.33	5.28	8.12	89.32
Tēja kumelīšu		150			2.99	11.98
KOPĀ:		336	6.99	10.75	33.77	259.78