

Ēdienkarte (23.01.2023. - 27.01.2023.)

SIA "Fristar"

1-4 AZ - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 23.01.

Pusdienas

Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem (150g) *A01
 Makaroni ar malto gaļu S (150g) *A01
 Vitamīnu salāti ar eļļu (50g)
 Rupjmaize. (25g) *A01
 Augļu-ogu dzēriens (100g)
 Skolas piens (200g) *A07
 Olbaltumvielas: 21.94
 Tauki: 25.9
 Ogļhidrāti: 73.71
 Kcal: 615.72

Otrdiena - 24.01.

Pusdienas

Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) S (200g)
 Biešu salāti (60g)
 Rupjmaize. (40g)
 Ogu dzēriens. (150g)
 Skolas auglis (100g)
 Olbaltumvielas: 15.31
 Tauki: 26.42
 Ogļhidrāti: 63.27
 Kcal: 512.07

Trešdiena - 25.01.

Pusdienas

Skābētu kāpostu zupa ar krējumu (150g) *A07
 Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S (60g) *A01, A07
 Vānīti rīsi (130g)
 Marinētu gurķu salāti (50g)
 Rupjmaize. (25g) *A01
 Dažādu ogu dzēriens (150g)
 Piens (200g) *A07
 Olbaltumvielas: 25.02
 Tauki: 26.51
 Ogļhidrāti: 68.4
 Kcal: 612.29

Ceturtdiena - 26.01.

Pusdienas

Tefteli. (80g) *A01, A03
 Griķi vārīti. (130g) *A07
 Svaigu kāpostu salāti ar eļļu (60g)
 Rupjmaize. (30g) *A01
 Ābolu dzēriens (150g)
 Skolas auglis (100g)
 Olbaltumvielas: 16.63
 Tauki: 18.44
 Ogļhidrāti: 76.74
 Kcal: 539.44

Piektdiena - 27.01.

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: 19.16
 Tauki: 16.71
 Ogļhidrāti: 65.28
 Kcal: 508.14

Ēdienkarte (23.01.2023. - 27.01.2023.)

SIA "Fristar"

1-4 AZ BG - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 23.01.	Otrdiena - 24.01.	Trešdiena - 25.01.	Ceturtdiena - 26.01.	Piektdiena - 27.01.
<p><u>Pusdienas</u></p> <p>Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem BG (150g) Makaroni ar malto gaļu BG (160g) Vitamīnu salāti ar eļļu (50g) Maize bezglutēna (25g) Augļu-ogu dzēriens (150g) Skolas piens (200g) *A07 Olbaltumvielas: 17.99 Tauki: 16.27 Ogļhidrāti: 72.54 Kcal: 508.59</p>	<p><u>Pusdienas</u></p> <p>Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) S (200g) *A07 Biešu salāti (60g) Maize bezglutēna (40g) Ogu dzēriens. (150g) Skolas auglis (100g) Olbaltumvielas: 13.71 Tauki: 26.9 Ogļhidrāti: 60.75 Kcal: 499.91</p>	<p><u>Pusdienas</u></p> <p>Skābētu kāpostu zupa ar krējumu (150g) *A07 Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG (60g) *A07 Vānīti rīsi (130g) Marinētu gurķu salāti (50g) Maize bezglutēna (15g) Dažādu ogu dzēriens (150g) Piens (200g) *A07 Olbaltumvielas: 23.24 Tauki: 25.41 Ogļhidrāti: 63.01 Kcal: 573.66</p>	<p><u>Pusdienas</u></p> <p>Teffeļi BG (80g) *A03 Griķi vārīti. (130g) *A07 Svaigu kāpostu salāti ar eļļu (60g) Maize bezglutēna (35g) Ābolu dzēriens (150g) Skolas auglis (100g) Olbaltumvielas: 15.85 Tauki: 16.46 Ogļhidrāti: 70.13 Kcal: 492.09</p>	<p><u>Pusdienas</u></p> <p>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: 65.66 Kcal: 502.6</p>

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

Apstiprinu:


Baiba Balode-Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Ēdienkarte (23.01.2023. - 27.01.2023.)

SIA "Fristar"

1-4 AZ PN - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 23.01.

Pusdienas

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

Otrdiena - 24.01.

Pusdienas

Kāpostu tīteņi ar gaļu
(slinkie) PN (200g)
Biešu salāti (60g)
Rupjmaize. (40g)
Ogu dzēriens. (150g)
Skolas auglis (100g)
Olbaltumvielas: 16.6
Tauki: 24.66
Ogļhidrāti: 62.91
Kcal: 499.93

Trešdiena - 25.01.

Pusdienas

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: 19.51
Tauki: 20.97
Ogļhidrāti: 64.29
Kcal: 523.89

Ceturtdiena - 26.01.

Pusdienas

Teftelji. (80g) *A01, A03
Vārīti griķi (150g)
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu
(60g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Ābolu dzēriens (200g)
Skolas auglis (100g)
Olbaltumvielas: 17.95
Tauki: 17.11
Ogļhidrāti: 86.2
Kcal: 570.58

Piektdiena - 27.01.

Pusdienas

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



Pirmdiena - 23.01.

Launags

Biezpiena plācenīši (80g)
*A01, A03, A07
Ievārījums (10g)
Piparmētru tējas dzēriens
(150g)
Olbaltumvielas: 10.46
Tauki: 5.16
Ogļhidrāti: 26.72
Kcal: 195.19

Otrdiena - 24.01.

Launags

Rīsu biežputra (150g) *A07
Baltmaize ar krēmsieru (20g)
*A01, A07
Tēja kumelišu (150g)
Olbaltumvielas: 6.77
Tauki: 5.39
Ogļhidrāti: 45.79
Kcal: 258.72

Trešdiena - 25.01.

Launags

Piena zupa ar nūdelēm
(150g) *A01, A07
Sviestmaize ar vistas gaļu
(20/3/15g) *A01, A07
Olbaltumvielas: 7.99
Tauki: 7.55
Ogļhidrāti: 25.1
Kcal: 200.29

Ceturtdiena - 26.01.

Launags

Dārzeņu rasols (100g)
*A03, A07, A10
Sviestmaize. (15g) *A01, A07
Karkadē tējas dzēriens (150g)
Olbaltumvielas: 2.61
Tauki: 8.13
Ogļhidrāti: 17.92
Kcal: 155.26

Piektdiena - 27.01.

Launags

Auzu pārslu biežputra ar
sviestu un ievārījumu
(150/3/5g) *A01, A07
Sviestmaize ar desu
(15/3/10g) *A01, A07
Tēja kumelišu (150g)
Olbaltumvielas: 6.99
Tauki: 10.75
Ogļhidrāti: 33.77
Kcal: 259.78

