

Apstiprināts!  
23.01.2023.

SIA „M.A.N.” Reģ.Nr.LV43603033403

## Pusdienu ēdienkarte 23.01.2023–27.01.2023.

### Jelgavas Tehnoloģiju vidusskola

| Diena/datums              | Ēdieni   | Uzturvērtība   |
|---------------------------|--|--|
| Pirmdiena<br>23.01.2023   | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (60g)<br>*A01; A07<br>Griķi vārīti (150g)* A07<br>Biešu salāti (60g)<br>Rupjmaize. (20g) *A01<br>Augļu-ogu dzēriens (150g)<br>Skolas auglis (100g)          | Olbaltumvielas: 14.44<br>Tauki: 17.38<br>Ogļhidrāti: 76.31<br>Kcal: 519.41 |
| Otrdiena<br>24.01.2023    | Skābeņu zupa (150g)* A01, A03<br>Plovs. (160g)<br>Burkānu salāti (60g)<br>Rupjmaize (20g) *A01<br>Dzēriens (150g)  | Olbaltumvielas: 23.56<br>Tauki: 26.75<br>Ogļhidrāti: 72.78<br>Kcal: 626.05 |
| Trešdiena<br>25.01.2023   | Zivju kotlete (60g) * A01, A03, A04<br>Kartupeļu biežputra (150g) * A07<br>Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem<br>un eļļu (60g)<br>Rupjmaize. (35g) *A01<br>Dzēriens (150g)                | Olbaltumvielas: 21.56<br>Tauki: 20.23<br>Ogļhidrāti: 57.84<br>Kcal: 499.65 |
| Ceturtdiena<br>26.01.2023 | Dārzeņu krēmzupa (150g) * A01, A07<br>Maltās gaļas mērce (70g) *A01, A07<br>Vārīti makaroni (150g)* A01<br>Sarkano kāpostu salāti (60g)<br>Rupjmaize (20g) *A01<br>Dzēriens (150g)       | Olbaltumvielas: 15.31<br>Tauki: 19.39<br>Ogļhidrāti: 64.15<br>Kcal: 492.3  |
| Piektdiena<br>27.01.2023  | Sautēta vistas gaļa karija mērcē<br>(100g) * A07<br>Vārīti rīsi (150g)<br>Ķirbju- ābolu salāti ar burkāniem<br>(60g)<br>Rupjmaize (20g) * A01<br>Skolas auglis (100g)<br>Dzēriens (150g) | Olbaltumvielas: 14.44<br>Tauki: 17.38<br>Ogļhidrāti: 76.31<br>Kcal: 519.41 |

\* Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta