

skolēniem

LAUNAGU ĒDIENKARTE

Jūrmalas Valsts ģimnāzijas sākumskola

Apstiprinu
Datums: 25.11-29.11.2024

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pirmdiena							
P1.1	Auzu pārslu biezputra ar ievār.	200/15	6,3	4,4	23,6	160,7	A1,A7
Sv3.1.1	Graudu maize ar sviestu un sieru	20/5/15	6,2	10,0	8,8	152,7	A1,A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	0,0	20,0	
Kopā:			12,5	14,3	32,3	333,4	
Otrdiena							
B2	Biezpiena plācenīši ar krējumu	75/20	14,8	12,6	13,9	227,4	A1,A7,A3
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	0,0	20,0	
Kopā:			14,8	12,6	13,9	247,4	
Trešdiena							
OL6	Vārīta ola ar majonēzi un zālie zirnīši	50/10/30	8,3	11,8	2,8	153,4	A3,A9
Sv4.1	Pilngraudu maize ar sviestu	20/5	2,4	4,8	9,2	92,4	A1,A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	0,0	20,0	
Kopā:			10,7	16,6	12,1	265,8	
Ceturtdiena							
Sē34	Plānas pankūkas ar ievārījumu	100/20	6,4	7,8	37,2	169,6	A1,A3,A7
Dz4	Kakao ar pienu	200	5,0	3,1	11,7	97,2	A7
Kopā:			11,4	10,9	48,9	266,8	
Piektdiena							
Sv34	Maiziņš ar sieru, šķiņķi un sv.gurķi	120	15,3	22,7	30,5	396,0	A1,A3,A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	0,0	20,0	
Kopā:			15,3	22,7	30,5	416,0	