

LAUNAGU ĒDIENKARTE

Jūrmalas Valsts ģimnāzijas sākumskola

Datums;13.10.-17.10.2025.

Tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pirmdiena							
Sē45	Rauga pankūkas ar krējumu	120/20	9,3	11,1	47,4	331,0	A1,A3,A7
Dz4	Kakao ar pienu	200	5,0	3,1	8,7	85,2	A7
Kopā:			14,3	14,2	56,0	416,2	
Otrdiena							
B2/Pļ	Biezpiena plācenīši ar ievārījumu	120/20	20,4	12,3	30,0	313,8	A1,A3,A7
Dz1.2	Tēja karkade bez cukura	200	0,0	0,0	0,0	0,0	
Kopā:			20,4	12,3	30,0	313,8	
Trešdiena							
P19	3 graudu pārslu biezputra ar sviestu	150/5	5,8	7,1	21,9	179,1	A1,A7
Sv44	Kliju maize ar ievārījumu	20/15	1,7	0,7	9,0	51,0	A1
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	5,0	20,0	
Kopā:			7,5	7,8	35,9	250,1	
Ceturtdiena							
D3.1P	Kraukšķīgās kartupeļu pankūkas ar krējumu	200/20	6,6	10,3	44,2	301,1	A1,A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	5,0	20,0	
Kopā:			6,6	10,3	49,2	321,1	
Piektdiena							
G13	Cīsiņi vārīti ar sv.gurķi	90/30	66,5	11,0	0,6	165,5	0
Sv46.1	Rudzu maize ar sviestu	35/8	2,6	7,2	15,9	138,3	A1,A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	5,0	20,0	
Kopā:			69,1	18,2	21,4	323,8	