

LAUNAGU ĒDIENKARTE Jūrmalas Valsts ģimnāzijas sākumskolai

Datums: 12.01.26. -16.01.26.

Receptūras vai tehnolo- ģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
P4.1	Kukurūzas biezputra ar sviestu	200/5	6,8	7,2	33,2	223,8	A1,A7
Sv44	Kliju maize ar ievārījumu	20/15	1,7	0,7	9,0	51,0	A1
Dz4	Kakao ar pienu	200	5,0	3,1	11,7	97,2	A7
Kopā:			13,5	11,0	53,9	372,0	
Otrdiena							
S39.P	Cīšiņš mīklā	100	9,5	19,3	18,3	287,7	A1,A3,A7
Dz3.2	Augļu kompots ar cukuru	200	0,5	0,1	8,6	37,5	
Sv31	Saldskābmaize	20	1,7	0,3	9,6	49,4	A1
Kopā:			11,6	19,7	36,5	374,6	
Trešdiena							
P17.1	Mannas biezputra ar sviestu	250/5	9,4	8,8	40,0	291,8	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	0,0	20,0	
Kopā:			11,1	9,5	49,0	362,8	
Ceturtdiena							
Sal10.P	Smalkmaizīte	80	4,6	8,1	43,8	265,5	A1,A7,A3
Dz4	Kakao ar pienu	200	5,0	3,1	11,7	97,2	A7
S0	Auglis	100	0,7	0,3	11,0	47,0	
Kopā:			10,2	11,5	66,5	409,7	
Piektdiena							
Pied5	Makaroni ar sieru un sv.tomātu	250/20/30	17,3	9,9	72,2	453,3	A1,A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	0,0	20,0	
Kopā:			17,3	9,9	72,2	473,3	