

LAUNAGU ĒDIENKARTE Jūrmalas Valsts ģimnāzijas sākumskolai

Datums: 23.02.26. - 27.02.

Receptūras vai tehnolo- ģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pirmdiena							
P1/Og	Auzu pārslu biezputra ar rīvētām ogām	200/15	6,3	4,4	23,6	160,7	A1,A7
Sv31	Pilngraudu maize	20	1,7	0,3	9,6	49,4	A1
Dz4	Kakao ar pienu	200	5,0	3,1	8,7	85,2	A7
Kopā:			12,9	7,7	41,8	295,4	
Otrdiena							
SĒ3.2/R	Ķiršu gardais uzpūtenis ar pienu	100/200	8,1	5,1	27,8	191,3	A1,A7
S0	Auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			8,4	5,3	41,6	243,3	
Trešdiena							
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	
Ceturtdiena							
Sē34	Plānas pankūkas ar sk.krējumu	100/20	7,0	11,8	26,9	164,8	A1,A3,A7
Dz1.1	Tēja Piparmētru ar cukuru	200	0,0	0,0	5,0	20,0	
Kopā:			7,0	11,8	31,9	184,8	
Piektdiena							
P16.P	Piena zupa ar nūdelēm	250	9,7	8,5	38,7	271,7	A1,A7
Sv46.1	Rudzu maize ar sviestu	35/8	2,6	7,2	15,9	138,3	A1,A7
Kopā:			12,3	15,6	54,5	410,0	