LAUNAGU ĒDIENKARTE Jūrmalas Valsts ģimnāzijas sākumskolas skolēniem

Datums: 9. - 13. novembris

Tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Alergēni
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pirmdiena							
P4.1	Kukurūzas biezputra ar rīvētām ogām	150/15	7,0	2,8	34,0	191,8	A1,A7
Sv3.1	Graudu maize ar sviestu	25/5	3,0	6,6	11,0	118,2	A1,A7
Dz1.0	Tēja bez cukura	200	0,0	0,0	0,0	0,0	
		Kopā:	**10,0**	**9,4**	**45,0**	**310,0**	
Otrdiena							
Sē43R	Biezpiena sacepums ar dzērveņu ķīseli	120/100	19,0	7,4	27,3	251,6	A3,A7
S0	Auglis	100	0,7	0,3	11,0	47,0	
		Kopā:	**19,7**	**7,7**	**38,3**	**298,6**	
Trešdiena							
Sē25.1.0	Auzu pārslu paštaisīta granola	60	6,1	7,3	39,4	242,5	A1
Sē25.1.01	Paštaisīts zemeņu jogurts	200	7,9	7,5	14,2	155,8	A7
		Kopā:	**14,0**	**14,8**	**53,6**	**398,3**	
Ceturtdiena							
Sal7.P	Ābolu pīrāgs	80	2,7	7,5	49,0	278,6	A1,A7,A3
Dz4	Kakao dzēriens ar pienu	200	5,0	3,1	9,7	89,2	A7
		Kopā:	**7,7**	**10,6**	**58,7**	**367,9**	
Piektdiena							
D20	Cepti kartupeļi ar krējumu un lociņiem	250/20	6,6	12,4	49,4	336,3	A7
*	Rudzu maize	17	1,2	0,2	7,7	37,1	A1
Dz1.1	Tēja augļu ar cukuru	200	0,0	0,0	2,0	8,0	
		Kopā:	**7,9**	**12,6**	**59,1**	**381,4**	