

Pirmdiena - 22.05.	Otrdiena - 23.05.	Trešdiena - 24.05.	Ceturtdiena - 25.05.	Piektdiena - 26.05.
<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>
Dārzeņu zupa ar gaļu S (150g)	Borščs ar krējumu (150/5g) *A07	Šķelto zirņu zupa ar krējumu (150/5g) *A07	Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem (150g) *A01	Piena zupa ar rīsiem (150g) *A07
Boloņas mērce (70g)	Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem (70g) *A01	Sautēti dārzeņi ar gaļu S (150g) *A07	Cūkgaļas strogonovs. (60g) *A01, A07	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S (70g) *A01, A07
Vārīti makaroni (150g) *A01	Griķi vārīti. (150g) *A07	Biešu-ābolu salāti (60g)	Vārīti rīsi (150g) *A07	Kartupeļu biezputra (150g) *A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu (60g)	Burkānu salāti ar saldiskābu mērci (50g)	Rupjmaize. (30g) *A01	Vitamīnu salāti ar eļļu (50g)	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi. (50g)
Rupjmaize. (35g) *A01	Rupjmaize. (35g) *A01	Ogu dzēriens. (200g)	Rupjmaize. (35g) *A01	Rupjmaize. (35g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (150g)	Augļu-ogu dzēriens (150g)	Olbaltumvielas: 22.03	Dažādu ogu dzēriens (150g)	Augļu-ogu dzēriens (150g)
Olbaltumvielas: 22.52	Olbaltumvielas: 24.46	Tauki: 27.73	Piens (150g) *A07	Olbaltumvielas: 17.19
Tauki: 21.73	Tauki: 23.33	Ogļhidrāti: 55.28	Olbaltumvielas: 22.05	Tauki: 25.55
Ogļhidrāti: 77.43	Ogļhidrāti: 77.46	Kcal: 558.78	Tauki: 28.59	Ogļhidrāti: 71.91
Kcal: 595.39	Kcal: 617.69		Ogļhidrāti: 86.01	Kcal: 586.37
			Kcal: 689.51	

Pirmdiena - 22.05.	Otrdiena - 23.05.	Trešdiena - 24.05.	Ceturtdiena - 25.05.	Piektdiena - 26.05.
<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>	<u>Pusdienas</u>
Dārzeņu zupa ar gaļu S (150g)	Borščs ar krējumu (150/5g) ^{*A07}	Šķelto zirņu zupa ar krējumu (150/5g) ^{*A07}	Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem BG (150g)	Piena zupa ar rīsiem (150g) ^{*A07}
Boloņas mērce (70g)	Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem BG (70g)	Sautēti dārzeņi ar gaļu S (150g) ^{*A07}	Cūkgaļas stroganovs BG (60g) ^{*A07}	Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG (70g) ^{*A07}
Vārīti makaroni BG (150g)	Griķi vārīti. (150g) ^{*A07}	Biešu-ābolu salāti (60g)	Vārīti rīsi (150g) ^{*A07}	Kartupeļu biezputra (150g) ^{*A07}
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu (60g)	Burkānu salāti ar saldskābu mērci (50g)	Maize bezglutēna (35g)	Vitamīnu salāti ar eļļu (60g)	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi. (50g)
Maize bezglutēna (35g)	Maize bezglutēna (35g)	Ogu dzēriens. (200g)	Maize bezglutēna (35g)	Maize bezglutēna (35g)
Dažādu ogu dzēriens (150g)	Augļu-ogu dzēriens (150g)	Olbaltumvielas: 20.94	Dažādu ogu dzēriens (150g)	Augļu-ogu dzēriens (150g)
Olbaltumvielas: 20.07	Olbaltumvielas: 22.85	Tauki: 28.21	Piens (150g) ^{*A07}	Olbaltumvielas: 15.13
Tauki: 26.33	Tauki: 23.74	Ogļhidrāti: 55.39	Olbaltumvielas: 19.87	Tauki: 24.63
Ogļhidrāti: 91.82	Ogļhidrāti: 75.45	Kcal: 559.23	Tauki: 27.15	Ogļhidrāti: 69.92
Kcal: 684.57	Kcal: 606.91		Ogļhidrāti: 76.6	Kcal: 561.85
			Kcal: 630.2	

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (22.05.2023. - 26.05.2023.)

1-4 AZ PN - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 22.05.

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar gaļu S (150g)
Boloņas mērce PN (70g)
Vārīti makaroni (150g) *A01
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu (60g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (150g)
Olbaltumvielas: 23.7
Tauki: 23.17
Ogļhidrāti: 78.01
Kcal: 615.36

Otrdiena - 23.05.

Pusdienas

Borščs (150g)
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem (70g) *A01
Vārīti griķi (150g)
Burkānu salāti ar saldskābu mērci (50g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Augļu-ogu dzēriens (200g)
Olbaltumvielas: 23.92
Tauki: 20.03
Ogļhidrāti: 80.49
Kcal: 597.87

Trešdiena - 24.05.

Pusdienas

Zirņu zupa PN (150g)
Sautēti dārzeņi ar gaļu PN (150g)
Biešu-ābolu salāti (70g)
Maize bezglutēna (40g)
Ogu dzēriens. (150g)
Olbaltumvielas: 20.25
Tauki: 26.3
Ogļhidrāti: 55.37
Kcal: 539.21

Ceturtdiena - 25.05.

Pusdienas

Vistas buljons ar nūdelēm un dārzeņiem (150g) *A01
Cūkgaļas strogonovs PN (60g) *A01
Vārīti rīsi (150g)
Vitāmiņu salāti ar eļļu (60g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (150g)
Olbaltumvielas: 19.36
Tauki: 22.24
Ogļhidrāti: 79.6
Kcal: 596.01

Piektdiena - 26.05.

Pusdienas

Auzu piena zupa ar rīsiem. (150g)
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem bez piena (70g) *A01
Vārīti kartupeļi (150g)
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi. (60g)
Maize bezglutēna (35g)
Augļu-ogu dzēriens (150g)
Olbaltumvielas: 12.68
Tauki: 17.2
Ogļhidrāti: 72.61
Kcal: 495.95

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

Apstiprinu:



Baiba Balode-Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

SIA "Fristar"

Ēdienkarte (22.05.2023. - 26.05.2023.)

1-4 LA - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 22.05.

Launags

Prosas biezputra ar
ievārījumu (200g) *A07
Baltmaize ar desu. (25g)
*A01, A06, A07

Tēja (150g)
Olbaltumvielas: 7.67
Tauki: 6.34
Ogļhidrāti: 45.97
Kcal: 271.58

Otrdiena - 23.05.

Launags

Ābolu pankūkas (100g)
*A01, A03, A07
Ievārījums (10g)
Piparmētru tējas dzēriens
(150g)

Olbaltumvielas: 4.15
Tauki: 8.85
Ogļhidrāti: 32.4
Kcal: 225.83

Trešdiena - 24.05.

Launags

Vācu salāti. (130g) *A03, A07, A10
Rupjmaize. (15g) *A01
Zāļu tēja (150g)
Maize ar ievārījumu (15/1g)
*A01

Olbaltumvielas: 4.62
Tauki: 3.4
Ogļhidrāti: 32.76
Kcal: 180.15

Ceturtdiena - 25.05.

Launags

Makaroni ar malto gaļu
(120g) *A01
Gurķis svaigs. (15g)
Karkadē tējas dzēriens (150g)

Olbaltumvielas: 10.47
Tauki: 9.85
Ogļhidrāti: 22.6
Kcal: 220.95

Piektdiena - 26.05.

Launags

Biezputra Asorti ar
ievārījumu (150g) *A01, A07
Baltmaize (15g) *A01
Tēja ar citronu. (150g)

Olbaltumvielas: 5.46
Tauki: 4.12
Ogļhidrāti: 33
Kcal: 190.88

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

Apstiprinu:



Baiba Balode-Lukjanska
Jeļgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore