

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

SIA „M.A.N.” Reģ.Nr.LV43603033403

Pusdienu ēdienkarte 22.05.2023. - 26.05.2023.**Jelgavas Tehnoloģiju vidusskola**

Diena/datums	Ēdieni	Uzturvērtība
Pirmdiena	Vistas gaļa dārzeņu mērcē (80g) <small>A01, A07</small> Griķi vārīti (150g) Jauktu dārzeņu salāti (70g) ^{*A07} Rupjmaize. (35g) ^{*A01} Dzēriens (150g)	Olbaltumvielas: 16,60 Tauki: 20,97 Ogļhidrāti: 76,11 Kcal: 559,55
Otrdiena	Dārzeņu vistas zupa (150g) Kurzemes stroganovs (80g) ^{*A01, A07} Vārīti rīsi (120g) Svaigu kāpostu salāti ar eļļu mērci (60g) Rupjmaize. (35g) ^{*A01} Dzēriens. (150g)	Olbaltumvielas: 24,24 Tauki: 28,18 Ogļhidrāti: 60,16 Kcal: 591,25
Trešdiena	Gaļas kotlete (70g) ^{*A01, A03} Piena mērce (30g) ^{*A01, A07} Kartupeļu biezputra (150g) ^{*A07} Vitamīnu salāti ar eļļu (50g) Rupjmaize. (30g) ^{*A01} Dzēriens. (150g)	Olbaltumvielas: 23,19 Tauki: 25,60 Ogļhidrāti: 70,45 Kcal: 604,93
Ceturtdiena	Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu (150g) ^{*A01, A03, A07} Boloņas mērce (70g) Vārīti rīsi(150g) Kāpostu salāti ar burkāniem (50g) Rupjmaize. (35g) ^{*A01} Dzēriens. (150g)	Olbaltumvielas: 21,14 Tauki: 21,59 Ogļhidrāti: 82,41 Kcal: 608,54
Piektdiena	Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu (140g) ^{*A01} Jauktu dārzeņu salāti (60g) Rupjmaize. (30g) ^{*A01} Dzēriens (150g)	Olbaltumvielas: 22,18 Tauki: 26,79 Ogļhidrāti: 73,83 Kcal: 625,14

* Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta