

Majoru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-8.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
09.03.	Pupiņu zupa, krējums	P	250/10	125,20	3,50	4,70	15,3	0,27
	Makaroni ar c/g	K	250	486,20	16,20	23,00	53,2	1,24
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	50,70	0,19	0,00	18,00	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,20
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,03
					816,30	24,29	28,62	134,727
10.03.	Piena zupa ar nūdelēm	P	250	247,00	8,00	17,00	12,00	0,48
	C/g teffelis ar kartupeļu biezeni	P;K	75/180	388,00	9,40	14,50	28,00	1,19
	Rabarberu dzēriens		200	61,00	0,20	0,20	18,00	0,08
	Dārzeņu salāti		70	50,70	0,19	0,00	9,20	0,19
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82	0,03
					806,70	21,49	32,42	92,02
11.03.	Biešu zupa ar krējumu	P	250/10	135,20	8,00	5,20	34	0,38
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	70/60/180	465,20	18,20	27,20	49,00	1,24
	Kāju- burkānu-ābolu salāti		70	48,00	0,70	2,10	6,20	0,20
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,08
	Rudzu maize	K	60	120,00	6,20	0,72	28,00	0,07
					846,40	33,17	35,24	134,20
12.03.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	250/10	127	3	7	10	0,44
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griekiem	PK	70/70/180	495,60	9,50	20,40	50,1	1,25
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	70	61,00	1,00	1,20	7,90	0,16
	upeņu dzēriens		200	72,00	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,60	0,03
					815,60	17,39	29,32	110,80
13.04.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/40	239,00	3,40	12,00	28,00	0,38
	Mājas sautējums l/g, krējums	P	250/20	412,30	9,50	20,40	41	1,22
	Svaigais gurķis		30	0,9	0,2	0,1	1,5	0,12
	Auglis apelsīns		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,13
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,86	0,03
					845,20	17,26	33,42	129,16

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvi(g) 20-36, tauki(g) 27-37 ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ.vērtība(kcal) 800-890.

Skolas medmāsa

A. Konrāde

Virtuves vadītāja

Stafāna Čurbleva

Datums:

*5.03.20.g.**S*