

## Majoru vidusskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām 2.39€ vērtībā

Laika posmā: 09.03.2020.-13.03.2020.

| Datums                                | Ēdiena nosaukums                              | AK*    | Porcijas<br>svars<br>(g)±10% | Enerģētiskā<br>vērtība (kcal) | Olbaltum<br>vielās (g) | Tauki<br>(g) | Ogļhidrāt<br>i (g) | Vienību<br>cena euro |
|---------------------------------------|---|--------|------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| 09.marts                              | Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu           | PK     | 200/10                       | 198                           | 7,8                    | 4            | 32,2               | 0,26                 |
|                                       | Kumelīšu tēja ar cukuru                       |        | 200                          | 51,47                         | 0,13                   | 0,03         | 12,74              | 0,07                 |
|                                       | Saldskmaize ar sviestu                        | PK     | 20/5                         | 90,81                         | 1,31                   | 6,02         | 8,54               | 0,09                 |
|                                       | Pusdienas                                     |        |                              |                               |                        |              |                    |                      |
|                                       | Pupiņu zupa, krējums                          | P      | 150/10                       | 95,0                          | 4,5                    | 2,5          | 15                 | 0,21                 |
|                                       | Makaroni ar c/g                               | K      | 150/50                       | 376,0                         | 18,3                   | 28,0         | 35                 | 0,85                 |
|                                       | Burkānu salāti ar sēkliņām                    |        | 50                           | 3                             | 0,6                    | 0,5          | 1,8                | 0,11                 |
|                                       | Dzērveņu dzēriens                             |        | 200                          | 0,20                          | 0,20                   | 0,40         | 13,20              | 0,07                 |
|                                       | Rudzu maize                                   |        | 20                           | 41,19                         | 1,26                   | 0,25         | 8,47               | 0,02                 |
|                                       | Launags                                       |        |                              |                               |                        |              |                    |                      |
|                                       | Plānā pankūka ar krējumu                      | O;PK   | 75/10                        | 165,0                         | 8,2                    | 5,6          | 12                 | 0,41                 |
|                                       | Mežrozīšu tēja ar cukuru                      |        | 200                          | 0,10                          | 1,84                   | 1,61         | 71,00              | 0,07                 |
|                                       | Auglis bumbieris                              |        | 100                          | 45,00                         | 0,84                   | 0,06         | 11,76              | 0,22                 |
|                                       |   |        |                              |                               | 1065,764               | 44,99        | 48,962             | 221,722              |
| 10.03.                                | Brokastis                                     |        |                              |                               |                        |              |                    |                      |
|                                       | Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem            | POK    | 70/10                        | 145,00                        | 11,20                  | 5,20         | 2,60               | 0,47                 |
|                                       | S/dsk. maize ar sviestu                       | P;K    | 20/5                         | 75,00                         | 1,31                   | 4,50         | 8,54               | 0,09                 |
|                                       | Piparmētru tēja ar cukuru                     |        | 200                          | 0,10                          | 1,84                   | 1,61         | 71,00              | 0,07                 |
|                                       | Pusdienas                                     |        |                              |                               |                        |              |                    |                      |
|                                       | Piena zupa ar nūdelēm                         | P      | 150                          | 156,00                        | 4,50                   | 9,20         | 8,40               | 0,26                 |
|                                       | C/g teftelis ar kartupeļu biezeni             | P;K    | 50/120                       | 315,20                        | 16,64                  | 19,27        | 29,20              | 0,78                 |
|                                       | Rabarberu dzēriens                            |        | 200                          | 45,00                         | 0,53                   | 2,04         | 10,20              | 0,07                 |
|                                       | Dārzeņu salāti                                |        | 50                           | 52,20                         | 0,07                   | 0,02         | 17,20              | 0,11                 |
|                                       | Rudzu maize                                   | K      | 20                           | 41,19                         | 1,26                   | 0,25         | 8,47               | 0,02                 |
|                                       | Launags                                       |        |                              |                               |                        |              |                    |                      |
|                                       | Karstmaize                                    | P;KO   | 30/5/20                      | 165,00                        | 4,63                   | 6,55         | 24,00              | 0,28                 |
|                                       | Augļu tēja ar cukuru                          |        | 200                          | 51,47                         | 0,13                   | 0,03         | 12,74              | 0,07                 |
|                                       | Auglis banāns                                 |        | 80                           | 35,80                         | 0,28                   | 0,10         | 7,90               | 0,16                 |
|                                       |   |        |                              | 1081,96                       | 42,39                  | 48,76        | 200,26             | 2,39                 |
| 11.03.                                | Brokastis                                     |        |                              |                               |                        |              |                    |                      |
|                                       | Prosas biezputra ar ievārījumu                | P      | 150/10                       | 195                           | 4,2                    | 2,2          | 30                 | 0,27                 |
|                                       | kakao dzēriens                                | P      | 200                          | 81,343                        | 2,224                  | 1,991        | 13,619             | 0,11                 |
|                                       | Baltmaize ar sviestu                          | P;K    | 20/5                         | 85,00                         | 2,02                   | 4,48         | 16,77              | 0,09                 |
|                                       | Pusdienas                                     |        |                              |                               |                        |              |                    |                      |
|                                       | Biešu zupa ar krējumu                         | P      | 150/10                       | 71,44                         | 2,86                   | 3,99         | 3,20               | 0,19                 |
|                                       | Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi | P;K    | 50/50/120                    | 325,20                        | 14,39                  | 18,00        | 25,30              | 0,77                 |
|                                       | Apelsīnu dzēriens                             |        | 200                          | 51,79                         | 0,53                   | 0,00         | 6,30               | 0,07                 |
|                                       | Kāļu- burkānu-ābolu salāti                    |        | 50                           | 33                            | 0,49                   | 1,5          | 4,34               | 0,18                 |
|                                       | Rudzu maize                                   | K      | 20                           | 41,19                         | 1,26                   | 0,25         | 8,47               | 0,02                 |
|                                       | Launags                                       |        |                              |                               |                        |              |                    |                      |
|                                       | Kellogs pārslas ar pienu                      | P;K    | 30/150                       | 177,00                        | 2,00                   | 13,00        | 11,00              | 0,53                 |
|                                       | Auglis ābols                                  |        | 100                          | 0,30                          | 0,63                   | 0,18         | 75,00              | 0,16                 |
|                                       | KOPĀ  |        |                              |                               | 1061,27                | 39,10        | 45,59              | 194,01               |
| 12.03.                                | kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu      | P      | 150/10                       | 195,00                        | 6,38                   | 4,70         | 28,20              | 0,26                 |
|                                       | Liepziņu tēja ar cukuru                       |        | 200                          | 53,2                          | 0,1                    | 0,0          | 12,3               | 0,07                 |
|                                       | Kliju maize ar sviestu                        | P;K    | 20/7                         | 90,81                         | 1,31                   | 6,02         | 8,54               | 0,09                 |
|                                       | Pusdienas                                     |        |                              |                               |                        |              |                    |                      |
|                                       | Skābeņu zupa ar olu, krējums                  | KPO    | 150/10                       | 129,00                        | 4,50                   | 2,30         | 15,20              | 0,33                 |
|                                       | C/g gulašs ungāru gaumē ar griekiem           | PK     | 50/50/120                    | 321,00                        | 7,50                   | 15,00        | 28                 | 0,83                 |
|                                       | Biešu salāti ar krējumu                       | P      | 50                           | 51,79                         | 0,53                   | 4,20         | 6,30               | 0,11                 |
|                                       | Upeņu dzēriens                                |        | 200                          | 51,79                         | 0,53                   | 0,00         | 6,30               | 0,07                 |
|                                       | Rudzu maize                                   | K      | 20                           | 41,19                         | 1,26                   | 0,25         | 8,47               | 0,02                 |
|                                       | Launags                                       |        |                              |                               |                        |              |                    |                      |
| Biezpiena sacepums ar dzērveņu ķīseli | P;K   | 50/100 | 185,00                       | 8,07                          | 5,30                   | 17,76        | 0,41               |                      |
| Auglis apelsīns                       |   | 80     | 26,0                         | 0,2                           | 0,2                    | 6,2          | 0,19               |                      |

|        |  |       |           |         |       |       |        |      |
|--------|--|-------|-----------|---------|-------|-------|--------|------|
|        |  |       |           | 1118,78 | 23,82 | 37,98 | 137,28 | 2,39 |
|        | Brokastis  |       |           |         |       |       |        |      |
| 13.03. | Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu                 | PK    | 150/10    | 165,00  | 6,38  | 4,70  | 21,00  | 0,26 |
|        | Graudu maize ar sviestu                              | P;K   | 20/5      | 96,0    | 7,6   | 8,2   | 1      | 0,07 |
|        | Mežrozīšu tēja ar cukuru                             |       | 200       | 53,0    | 1,6   | 9,2   | 35     | 0,07 |
|        | Pusdienas  |       |           |         |       |       |        |      |
|        | Putukrējums ar auzu pārslām                          | PK    | 30/40     | 239,00  | 3,40  | 12,00 | 28,00  | 0,31 |
|        | Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru                      |       | 200       | 51,79   | 0,53  | 0,00  | 5,30   | 0,07 |
|        | Heka filejas kotlete, krējuma mērce ar vārītiem kart | P;K;Z | 50/50/120 | 235,00  | 15,00 | 16,20 | 24,00  | 0,79 |
|        | Svaigais gurķis                                      |       | 30        | 0,1     | 0,9   | 0,1   | 1,2    | 0,11 |
|        | Rudzu maize  | K     | 20        | 41,19   | 1,26  | 0,25  | 8,47   | 0,02 |
|        | Launags  |       |           |         |       |       |        |      |
|        | Salāti Rasols ar v/g, baltmaize ar sviestu           | OPK   | 100/20/5  | 145,0   | 8,2   | 5,6   | 14     | 0,48 |
|        | Auglis ābols   |       | 100       | 62,00   | 0,36  | 0,00  | 16,80  | 0,12 |
|        | Augļu tēja ar cukuru                                 |       | 200       | 72,0    | 0,0   | 8,3   | 20     | 0,07 |
|        |  |       |           | 1160,1  | 45,3  | 64,5  | 174,77 | 2,39 |

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.

Kopējais sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa H. Krummholca Virtuves vadītāja Jatjana Uebelovska

Datums: 5.03.2020.g.

## Majoru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām 2.39€ vērtībā  
 Laika posmā:09.03.2020.-13.03.2020.

| Datums | Ēdiena nosaukums                           | AK* | Porcijas<br>svars<br>(g)±10% | Enerģētisk<br>ā vērtība<br>(kcal) | Olbaltumvi<br>elas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti<br>(g) | Vienību<br>cena euro |
|--------|--|-----|------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-----------|-------------------|----------------------|
| 09.03. | Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu        | P   | 150/10                       | 244                               | 7,8                    | 4         | 28,2              | 0,23                 |
|        | Augļu tēja ar cukuru                       |     | 200                          | 51,47                             | 0,13                   | 0,03      | 12,74             | 0,07                 |
|        | Rīsu gaļete ar sviestu                     | P   | 20/5                         | 8,02                              | 1,31                   | 4,20      | 6,20              | 0,09                 |
|        | Pusdienas                                  |     |                              |                                   |                        |           |                   | 0,00                 |
|        | Pupiņu zupa , krējums                      | P   | 150/10/20                    | 2,1                               | 4,5                    | 2,5       | 15                | 0,25                 |
|        | Makaroni (bez glutēna) ar c/g              |     | 150/50                       | 376,0                             | 18,3                   | 28,0      | 35                | 0,98                 |
|        | Burkānu salāti ar sēkliņām                 |     | 50                           | 3                                 | 0,6                    | 0,5       | 1,8               | 0,11                 |
|        | Dzērveņu dzēriens                          |     | 200                          | 0,20                              | 0,20                   | 0,40      | 13,20             | 0,07                 |
|        | Rīsu gaļete                                |     | 20                           | 41,19                             | 1,26                   | 0,25      | 8,47              | 0,02                 |
|        | Launags                                    |     |                              |                                   |                        |           |                   | 0,00                 |
|        | Kellogs pārslas (bez glutēna) ar pienu     | P   | 40/150                       | 185,20                            | 4,63                   | 6,55      | 34,00             | 0,07                 |
|        | Auglis bumbieris                           |     | 100                          | 45,00                             | 0,84                   | 0,06      | 11,76             | 0,36                 |
|        |  |     |                              | 956,157                           | 39,578                 | 46,477    | 166,378           | 0,12                 |
| 10.03. | Brokastis                                  |     |                              |                                   |                        |           |                   | 2,39                 |
|        | Rīsu gaļete ar sviestu                     | P   | 20/7                         | 90,81                             | 1,31                   | 6,02      | 8,54              | 0,09                 |
|        | Vārīta ola, krējums                        | PO  | 40/10                        | 101,30                            | 1,31                   | 5,20      | 9,20              | 0,35                 |
|        | Kumelīšu tēja ar cukuru                    |     | 200                          | 77,00                             | 1,00                   | 0,00      | 18,26             | 0,07                 |
|        | Pusdienas                                  |     |                              |                                   |                        |           |                   | 0,00                 |
|        | Piena zupa ar nūdelēm (bez glutēna)        | P   | 150                          | 71,44                             | 2,86                   | 3,99      | 3,20              | 0,26                 |
|        | C/g teftelis, krējums ar kartupeļu biezeni | P   | 50/20/120                    | 315,20                            | 16,64                  | 19,27     | 29,20             | 0,81                 |
|        | Rabarberu dzēriens                         |     | 200                          | 45,00                             | 0,53                   | 2,04      | 10,20             | 0,07                 |
|        | Dārzeņu salāti                             |     | 50                           | 45,20                             | 0,50                   | 2,04      | 5,20              | 0,18                 |
|        | Rīsu gaļete                                |     | 20                           | 41,19                             | 1,26                   | 0,25      | 8,47              | 0,02                 |
|        | Launags                                    |     |                              |                                   |                        |           |                   | 0,00                 |
|        | Rīsugaļete ar sviestu ar sieru             | P   | 2gb                          | 145,00                            | 11,30                  | 16,00     | 23,00             | 0,30                 |
|        | Augļu tēja ar cukuru                       |     | 200                          | 51,47                             | 0,13                   | 0,03      | 12,74             | 0,07                 |
|        | Auglis banāns                              |     | 80                           | 35,80                             | 0,28                   | 0,10      | 7,90              | 0,16                 |
|        | KOPĀ                                       |     |                              | 1019,41                           | 37,13                  | 54,93     | 135,92            | 2,39                 |
|        |  |     |                              |                                   |                        |           |                   | 0,00                 |
| 11.03. | Brokastis                                  |     |                              |                                   |                        |           |                   | 0,00                 |
|        | Prosas biezputra ar ievārījumu             | P   | 150/10                       | 165,2                             | 4,2                    | 2,2       | 30                | 0,27                 |
|        | Rīsu gaļete ar sviestu                     | P   | 20/5                         | 8,02                              | 1,31                   | 4,20      | 6,20              | 0,09                 |
|        | Zāļu tēja ar cukuru                        |     | 200                          | 71,44                             | 1,84                   | 1,61      | 12,42             | 0,07                 |
|        | Pusdienas                                  |     |                              |                                   |                        |           |                   | 0,00                 |
|        | Biešu zupa ar krējumu                      | P   | 150/10                       | 71,44                             | 2,86                   | 3,99      | 3,20              | 0,26                 |
|        | Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi  | P   | 50/20/120                    | 325,20                            | 14,39                  | 18,00     | 25,30             | 0,87                 |
|        | Kāļu- burkānu-ābolu salāti                 |     | 50                           | 33                                | 0,49                   | 1,5       | 4,34              | 0,16                 |
|        | Aukstā piparmētru tēja ar cukuru           |     | 200                          | 34,20                             | 0,19                   | 1,20      | 14,20             | 0,07                 |
|        | Rīsu galate                                |     | 20                           | 41,19                             | 1,26                   | 0,25      | 8,47              | 0,02                 |
|        | Launags                                    |     |                              |                                   |                        |           |                   | 0,00                 |
|        | Kellogs pārslas (bez glutēna) ar pienu     | P   | 30/150                       | 177,00                            | 2,00                   | 13,00     | 11,00             | 0,45                 |
|        | Auglis ābols                               |     | 100                          | 0,30                              | 0,63                   | 0,18      | 75,00             | 0,12                 |
|        | KOPĀ                                       |     |                              | 926,99                            | 39,10                  | 46,12     | 190,13            | 2,39                 |

|        |   |    |           |        |       |       |        |      |
|--------|---|----|-----------|--------|-------|-------|--------|------|
| 12.03. | kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu                | P  | 150/10    | 195,00 | 6,38  | 4,70  | 28,20  | 0,26 |
|        | Augļu tēja ar cukuru                                    |    | 200       | 53,2   | 0,1   | 0,0   | 12,3   | 0,07 |
|        | Rīsu gaļe ar sviestu                                    | P  | 20/7      | 90,81  | 1,31  | 6,02  | 8,54   | 0,09 |
|        | Pusdienas   |    |           |        |       |       |        | 0,00 |
|        | Skābeņu zupa ar olu (bez putrainiem), krējums           | PO | 150/10    | 129,00 | 4,50  | 2,30  | 15,20  | 0,33 |
|        | C/g gulašs ungāru gaumē (bez miltiem) ar                | P  | 50/20/120 | 321,00 | 7,50  | 15,00 | 28     | 0,73 |
|        | Biešu salāti ar skābo krējumu                           | P  | 50        | 51,79  | 0,53  | 4,20  | 6,30   | 0,11 |
|        | upeņu dzēriens  |    | 200       | 51,79  | 0,53  | 0,00  | 6,30   | 0,07 |
|        | Rīsu gaļe   |    | 20        | 41,19  | 1,26  | 0,25  | 8,47   | 0,02 |
|        | Saldā biezpiena masa, rīsu gaļe                         | P  | 50/20     | 8,6    | 6,5   | 12,2  | 35     | 0,47 |
|        | Kumelīšu tēja ar cukuru                                 |    | 200       | 53,2   | 0,1   | 0,0   | 12,3   | 0,07 |
|        | Auglis mandarīns  |    | 80        | 26,0   | 0,2   | 0,2   | 6,2    | 0,16 |
|        |   |    |           | 995,57 | 22,37 | 44,89 | 166,82 | 2,39 |
| 13.03. | Brokastis   |    |           |        |       |       |        | 0,00 |
|        | Rīsu gaļe ar sviestu                                    | P  | 20/7      | 90,81  | 1,31  | 6,02  | 8,54   | 0,09 |
|        | Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu                    | P  | 150/10    | 195,00 | 6,38  | 4,70  | 28,20  | 0,27 |
|        | Mežrozīšu tēja ar cukuru                                |    | 200       | 2,1    | 1,6   | 9,2   | 53     | 0,07 |
|        | Pusdienas   |    |           |        |       |       |        | 0,00 |
|        | Putukrējums ar zemeņu ķīseli                            | P  | 30/120    | 206,00 | 1,20  | 5,20  | 24,00  | 0,26 |
|        | Cepta heka fileja (bez miltiem) ar vārītiem kartupeļiem | PZ | 50/20/120 | 285,20 | 15,00 | 16,20 | 28,20  | 0,79 |
|        | Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru                         |    | 200       | 51,79  | 0,53  | 0,00  | 5,30   | 0,07 |
|        | Svaigais gurķis   |    | 30        | 0,9    | 0,9   | 0,1   | 1,2    | 0,12 |
|        | Rīsu gaļe   |    | 20        | 41,19  | 1,26  | 0,25  | 8,47   | 0,00 |
|        | Rasols ar v/g, rīsu gaļe ar sviestu                     | P  | 100/20/5  | 9,0    | 8,2   | 5,6   | 145    | 0,51 |
|        | Auglis ābols  |    | 100       | 62,00  | 0,36  | 0,00  | 16,80  | 0,12 |
|        | Augļu tēja ar cukuru                                    |    | 200       | 0,1    | 0,0   | 8,3   | 35     | 0,07 |
|        |   |    |           | 944,09 | 36,76 | 55,57 | 353,72 | 2,39 |

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.

Kopējais sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa H. Kļoniņa Virtuves vadītāja Jaņa Vaidelē

Datums: 5.03.2020.g.