

11.12.2020.

Majoru vidusskola

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

Laika posmā: 14.12.2020.-18.12.2020.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)	Vienību cena euro
14.12.	kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu	P	200/10	198	7,8	4	32,2	0,26
	Augļu 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	0,88
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	3	0,6	0,5	1,8	0,14
	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							
	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	212,00	10,60	16,00	5,70	0,42
	Baltmaize ar sviestu	KP	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,14
				1187,664	46,86	62,254	152,966	2,39
15.12.	Brokastis							
	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem	O;P;K	70/10	187,00	5,80	9,30	20,00	0,48
	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	0,77
	Meža ogu 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							
	Plānā pankūka ar krējumu	P;K	75/20	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
16.12.				1123,96	36,99	52,86	217,66	2,39
	Brokastis							
	Prosas biezputra ar ievārījumu	P	150/10	195	4,2	2,2	30	0,27
	Kafijas dzēriens ar pienu	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	0,84
	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	PK	30/150	154,00	5,80	2,50	12,00	0,46
	Auglis ābols		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,16
	KOPĀ			1038,27	39,10	35,09	195,01	2,39
17.12.	Rīsu 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
	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	0,28
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	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							0,00
	Biezpiena plācenītis, krējums	P;K;O	60/10	17,00	8,07	6,42	145,00	0,43

	mežrozīšu tēja ar cukuru		200	12,70	0,13	0,03	54,00	0,07
	Auglis mandarīns		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,15
				950,78	23,82	39,12	318,52	2,39
	Brokastis							
18.12.	4 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,26
	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	8,2	1	0,09
	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 kartupeļiem	P;K;Z	50/50/120	235,00	15,00	16,20	24,00	0,80
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Makaroni ar sieru	K;P	100/30	15,00	14,39	24,04	265,00	0,42
	Auglis ābols		75	40	0,4	0,1	12,2	0,16
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	12,70	0,13	0,03	54,00	0,07
				1011,7	51,2	76,2	465,51	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- sij, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa S. Vankova Virtuves vadītāja Jelena Jankova

Datums: 11.12.2020.

APSTIPRĪNU!

Majoru vidusskolas
direktora vietniece
Aija Začesta

11.12.2020.

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Majoru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām 2.39€ vērtībā
Laika posmā: 14.12.2020.-18.12.2020.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
14.12.	kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	244	7,8	4	28,2	0,26
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu galete 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(bezglutēna) ar c/g		150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,88
	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 galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	212,00	10,60	16,00	5,70	0,42
	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	0,14
15.12.	Brokastis							2,39
	Rīsu galete 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
	Dārzeņu zupa ar nūdelēm(bezglutēna) ar krējumu	P	150/10	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
	Meža ogu 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 galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Rīsusgalete 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
16.12.	Brokastis							0,00
	Prosas biezputra ar ievārījumu	P	150/10	165,2	4,2	2,2	30	0,27
	Rīsu galete 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
17.12.	kukurūzas pārslu biežputra 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 galete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							0,00
	Skābeņu zupa ar olu(bez putraimēm), krējums	PO	150/10	129,00	4,50	2,30	15,20	0,33
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem) ar griķ	P	50/20/120	321,00	7,50	15,00	28	0,78
	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 galate		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	P	50/100	8,6	6,5	12,2	35	0,47
	Auglis mandarīns		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,18
				942,37	22,25	44,88	154,52	2,39
18.12.	Brokastis							0,00
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Griķu pārslu biežputra 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, kr	PZ	50/20/120	285,20	15,00	16,20	28,20	0,78
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34	0,12
	Rīsu galate		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,07
	Makaroni (bezglutēna)ar sieru	K;P	100/30	15,00	14,39	24,04	265,00	0,42
	Auglis ābols		75	40	0,4	0,1	12,2	0,16
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	12,70	0,13	0,03	54,00	0,07
				972,79	42,69	67,24	491,26	2,39

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas 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

Virtuves vadītāja

Datums:

[Handwritten signatures and dates]