

APSTIPRINU!

A/S "Fēnikss" (reģ. nr.: 42803003192)

Majoru vidusskolas
direktora vietniece
Aija Začesta

[Signature]
11.12.2020.

Majoru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvi- elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
14.12.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,28
	Makaroni ar c/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	1,10
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	42	1,2	0,1	2	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,13
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				727,32	18,55	28,36	86,117	1,74
15.12.	Piena zupa ar nūdelēm	P	200	172,00	5,60	11,90	8,40	0,39
	C/g teftelis ar piena mērci, vārītiem kartupeļiem	P;K	60/50/150	280,00	13,00	12,00	25	1,05
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,08
	Dārzu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,19
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				608,22	21,14	26,30	69,01	1,74
16.12.	Biešu zupa ar krējumu	P	200/10	95,00	6,40	2,50	26,00	0,34
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	50/50/150	394,00	13,00	18,20	25	1,11
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34	0,19
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,19	0,10	18,00	0,08
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				633,52	21,93	22,66	85,75	1,74
17.12.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	200/10	145,5	12,3	4,9	18	0,39
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	P	50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2	1,06
	Biešu salāti ar krējumu	P	50	35,00	1,00	1,20	7,90	0,18
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				706,80	25,74	24,84	98,20	1,74
18.12.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/40	239,00	3,40	12,00	28,00	0,28
	Cepta c/g karbonāde, piena mērce, vārīti makaroni	PK	50/50/150	232,00	13,60	11,00	16	1,10
	Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,13
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				678,19	19,21	24,95	90,64	1,74

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvi (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums:

[Signature]
11.12.2020.

[Signature]

APSTIPRINU!

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.:42803003192)

Majoru vidusskolas
direktora vietniece

Aija Začesta

11.12.2020.

Majoru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74€ vērtībā.

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
14.12.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,28
	Makaroniar c/g		150/50	435,00	13,00	22,00	37,1	1,10
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	15	0,84	1,2	2	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,13
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				700,32	18,19	28,46	86,117	1,74
15.12.	Piena zupa ar nu'delēm (bezglutēna)	P	200/10	78,00	2,80	4,16	7,50	0,39
	C/g teftelis ar kartupeļu biezeni	P	60/150	285,00	14,00	12,00	28	1,05
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,08
	Dārzenu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,19
	Rīsu galete		20	82	2,5	0,4	21,2	0,02
				560,90	19,99	18,60	79,90	1,74
16.12.	Biešu zupa ar krējumu	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,34
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums vārīti rīsi	P	50/20/150	435,00	13,00	23,00	37,1	1,11
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	35	0,84	2	4	0,19
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,08
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				662,12	18,12	30,24	73,61	1,74
17.12.	Skābeņuzupa(bez putraimēm) ar olu , krējums	Po	200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,39
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem) ar griķiem	P	50/20/150	356,20	9,50	18,20	35,2	1,06
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,18
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rīsu galete		20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				743,70	25,74	24,84	98,20	1,74
18.12.	Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/100	212,00	1,70	7,70	24,00	0,28
	Cepta c/g karbonāde (bez miltiem), krējums, kartupeļi	P	50/30/150	373,00	9,50	18,00	50,1	1,10
	Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,13
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				792,19	13,41	27,65	120,74	1,74

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.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

tumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

Skolas medmāsa *[Signature]* Virtuves vadītāja *[Signature]*

Datums: 11.12.2020 *[Signature]*