

## Jūrmalas Majoru vidusskola

## Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

| Diena  | 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<br>euro |
|--------|----------------------------------------------------|-----|------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-----------|-------------------|-------------------------|
| 23.05. | Pupu zupa, krējums                                 | P   | 200/10                       | 96,00                             | 1,80                   | 4,70      | 11,2              | 0,28                    |
|        | Skolas Boloņas mērce ar griķiem                    | KP  | 100/150                      | 435,00                            | 13,00                  | 23,00     | 37,1              | 1,10                    |
|        | Jauno kāpostu salāti ar dillēm                     |     | 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                    |
| 24.05. | Skābeņu zupa ar olu, krējums                       | PKO | 200/10                       | 172,00                            | 5,60                   | 11,90     | 8,40              | 0,39                    |
|        | C/g kotlete, 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                    |
|        | Biešu salāti ar krējumu                            | P   | 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                    |
| 25.05. | Biešu zupa, krējums                                | P   | 200/10                       | 95,00                             | 6,40                   | 2,50      | 26,00             | 0,32                    |
|        | C/g gulašs ar griķiem                              | P   | 50/50/150                    | 385,00                            | 9,50                   | 18,20     | 35,2              | 0,95                    |
|        | Burkānu salāti ar āboliem                          |     | 50                           | 33                                | 0,49                   | 1,5       | 4,34              | 0,20                    |
|        | 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                    |
|        |                                                    |     |                              | 624,52                            | 18,43                  | 22,66     | 95,95             | 1,58                    |
| 26.05. | V/g zupa ar dārzeņiem, krējums                     | P   | 200/10                       | 145,5                             | 12,3                   | 4,9       | 18                | 0,47                    |
|        | Makaroni ar sieru                                  | P   | 150/30                       | 385,00                            | 9,50                   | 18,20     | 35,2              | 0,73                    |
|        | Salāti Svaigums                                    | P   | 50                           | 35,00                             | 1,00                   | 1,20      | 7,90              | 0,21                    |
|        | Auglis banāns                                      |     | 120                          | 64,00                             | 0,36                   | 0,00      | 16,80             | 0,22                    |
|        | upēņu 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                    |
|        |                                                    |     |                              | 770,80                            | 26,10                  | 24,84     | 115,00            | 1,74                    |
| 27.05. | Ogu uzputenis ar pienu                             | PK  | 100/100                      | 195,00                            | 6,20                   | 2,50      | 15,00             | 0,45                    |
|        | Cepts v/g šķiņķītis(b/k), piena mērce, vārīti rīsi | PK  | 50/50/150                    | 394,00                            | 13,00                  | 18,20     | 25                | 0,91                    |
|        | Svaigais gurķis                                    |     | 50                           | 8,9                               | 0,1                    | 0,1       | 4,34              | 0,28                    |
|        | 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                    |
|        |                                                    |     |                              | 710,09                            | 20,66                  | 21,25     | 69,84             | 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.

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 *R. Silina*Virtuves vadītāja *I. Ose*Datums: *19.05.2022g.*

## Jūrmalas Majoru vidusskola

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

| Diena  | 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 |
|--------|---------------------------------------------------------|-----|------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-----------|-------------------|----------------------|
| 23.05. | Pupiņu zupa, krējums                                    | P   | 200/10                       | 96,00                             | 1,80                   | 4,70      | 11,2              | 0,28                 |
|        | Skolas Boloņas mērce (bez miltiem) ar griķiem           |     | 100/150                      | 435,00                            | 13,00                  | 22,00     | 37,1              | 1,10                 |
|        | Jauno kāpostu salāti ar dillēm                          |     | 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 gaļete                                             |     | 20                           | 60,32                             | 1,85                   | 0,36      | 12,41             | 0,02                 |
|        |                                                         |     |                              | 700,32                            | 18,19                  | 28,46     | 86,117            | 1,74                 |
| 24.05. | Skābeņu zupa ar olu (bez putraimjiem), krējums          | PKO | 200/10                       | 78,00                             | 2,80                   | 4,16      | 7,50              | 0,39                 |
|        | C/g kotlete (bez maizes), krējums, vārītiem kartupeļiem | P   | 50/20/150                    | 285,00                            | 14,00                  | 12,00     | 28                | 1,05                 |
|        | Meža ogu dzēriens                                       |     | 200                          | 50,70                             | 0,19                   | 0,00      | 18,00             | 0,08                 |
|        | Kīnas kāpostu salāti                                    |     | 50                           | 65,20                             | 0,50                   | 2,04      | 5,20              | 0,19                 |
|        | Rīsu gaļete                                             |     | 20                           | 82                                | 2,5                    | 0,4       | 21,2              | 0,02                 |
|        |                                                         |     |                              | 560,90                            | 19,99                  | 18,60     | 79,90             | 1,74                 |
| 25.05. | Biešu zupa, krējums                                     | P   | 200/10                       | 96,00                             | 1,80                   | 4,70      | 11,2              | 0,34                 |
|        | C/g gulašs (bez miltiem) ar griķiem                     | P   | 100/150                      | 435,00                            | 13,00                  | 23,00     | 37,1              | 1,11                 |
|        | Burkānu salāti ar āboliem                               |     | 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 gaļete                                             |     | 20                           | 60,32                             | 1,85                   | 0,36      | 12,41             | 0,02                 |
|        |                                                         |     |                              | 662,12                            | 18,12                  | 30,24     | 73,61             | 1,74                 |
| 26.05. | V/g zupa ar dārzeņiem, krējums                          | K   | 200/10                       | 185,2                             | 12,3                   | 4,9       | 18                | 0,32                 |
|        | Makaroni (bezglutēna) ar sieru                          | P   | 50/20/150                    | 356,20                            | 9,50                   | 18,20     | 35,2              | 0,95                 |
|        | Salāti Svaigums                                         | P   | 50                           | 61,00                             | 1,00                   | 1,20      | 7,90              | 0,18                 |
|        | Auglis banāns                                           |     | 120                          | 64,00                             | 0,36                   | 0,00      | 16,80             | 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                 |
|        |                                                         |     |                              | 807,70                            | 26,10                  | 24,84     | 115,00            | 1,74                 |
| 27.05. | Bezglutēna cepumi ar pienu                              | P   | 30/150                       | 195,00                            | 6,20                   | 2,50      | 15,00             | 0,36                 |
|        | Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi              | P   | 50/20/150                    | 394,00                            | 13,00                  | 18,20     | 25                | 1,11                 |
|        | Svaigais gurķis                                         |     | 50                           | 8,9                               | 0,1                    | 0,1       | 4,34              | 0,15                 |
|        | Aukstā "Karkadē" tēja                                   |     | 200                          | 71                                | 0,1                    | 0,2       | 17                | 0,08                 |
|        | Rīsu gaļete                                             |     | 20                           | 41,19                             | 1,26                   | 0,25      | 8,50              | 0,02                 |
|        |                                                         |     |                              | 710,09                            | 20,66                  | 21,25     | 69,84             | 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.

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 D. Siliga

Virtuves vadītāja

Jatjana ČuklakaDatums: 19.05.2022g.