

**Jūrmalas Majoru vidusskola
Kompleksā ēdienkarte 1.-4.klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
22.04.	Zirņu zupa		200	135,00	1,30	9,60	7,4	0,45
	Skolas Boloņas mērce ar makaroniem	K	100/150	435,00	13,00	16,30	37,1	1,85
	Svaigais gurķis		50	10,3	0,19	0,9	6	0,37
	Ogu dzēriens		200	64	0,1	0,2	15	0,14
	Auglis bumbieris		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,24
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				749,51	17,68	27,66	90,93	3,09
23.04.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	118,00	4,60	4,90	13,00	0,45
	C/g teftelis ar piena mērci, vārītiem kartupeļiem	P;K	60/50/150	280,00	13,00	12,00	25	1,85
	Biešu salāti		50	39,80	0,70	2,00	4,60	0,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		200	55,00	6,00	5,00	9,40	0,45
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				533,01	26,76	24,38	68,53	3,09
24.04.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200/10	118,00	4,00	8,50	6,20	0,43
	C/g gulašs, vārīti griķi	PK	100/150	385,00	9,50	18,20	35,2	1,81
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	33	0,49	1,5	4,34	0,36
	Dzeramais jogurts	P	200	115,00	2,80	3,60	22,50	0,45
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				691,21	19,25	32,28	84,77	3,09
25.04.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	92,00	1,80	4,00	11,80	0,40
	Cepts v/g šķiņķītis, saldā krējuma mērce, vārīti rīsi	P;K	75/50/180	512,00	15,20	22,00	38,00	1,68
	Burkānu salāti ar puravu		70	48,00	0,70	2,10	6,20	0,27
	Auglis ābols		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,20
	Ogu dzēriens		200	44,00	6,00	4,00	10,00	0,15
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,09
				821,32	28,03	33,00	99,72	2,78
26.04.	Putukrējums ar auzu pārslām	P	50/40	176,30	4,80	8,60	22,00	0,65
	Dārzeņu sautējums Rudens, krējums		200/10	426,30	15,30	21,30	40,30	1,95
	Skābo kāpostu salāti		50	45	1,2	3,2	6	0,30
	Sulas dzēriens		200	21	0,1	0,2	5	0,15
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				532,51	19,06	33,78	67,83	3,09

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie 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 10g

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa *R. Vētrīka* Virtuves vadītāja *O. Volcova*

Datums:

19.04.2024