

Jūrmalas Majoru vidusskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 22.04.2024.-26.04.2024.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
22.04.	Prosas putrainu biežputra ar ievārījumu	PK	150/10	125	7,8	4	25	0,32
	Augļu tēja ar cukuru		200	21,00	0,13	0,03	5,00	0,10
	Graudu maize ar sviestu	PK	20/5	79,00	1,31	6,02	8,54	0,10
	Pusdienas							0,00
	Zirņu zupa		150	96,30	1,30	3,90	12,3	0,25
	Skolas Boloņas mērce ar makaroniem	KP	100/120	273,0	15,3	28,0	35	0,95
	Svaigais gurķis		30	8	0,19	0,9	4	0,15
	Ogu dzēriens		200	72,00	0,20	0,40	13,20	0,09
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	11,30	0,02
	Launags							
	Liepziestu tēja ar cukuru		200	20,30	0,13	0,03	5,00	0,10
	Saqlāti Rasols ar v/g	K;P	100	135,0	8,2	5,6	12	0,45
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,10
	Auglis bumbieris		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,24
				1009,81	38,966	54,034	148,79	2,87
23.04.	Brokastis							
	Olu kultenis ar zaļajiem zirņiem	O;P;K	70/10	187,00	5,80	9,30	14,00	0,57
	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,11
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	20,60	0,90	0,80	5,00	0,11
	Pusdienas							
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	150	118,00	4,60	4,90	13,00	0,35
	C/g teftelis, tomātu mērce ar vārītiem kartupeļiem	PK	50/50/120	278,00	16,64	15,30	19,00	0,88
	Upenu dzēriens		200	20,30	0,53	0,90	5,00	0,09
	Biešu salāti		50	52,20	0,07	0,02	17,20	0,14
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,02
	Launags							0,00
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	75/20	125,30	4,63	4,50	18,00	0,33
	Augļu tēja ar cukuru		200	20,30	0,13	0,03	5,00	0,09
	Auglis apelsīns		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,19
24.04.				972,71	37,35	40,83	129,17	2,87
	Brokastis							
	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	165	4,2	2,2	18	0,32
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	200	22	0,98	0,6	5	0,14
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	85,00	2,02	4,48	8,54	0,11
	Pusdienas							0,00
	Zupa Rasoļņiks, krējums	PK	150/10	92,00	1,80	4,00	11,80	0,43
	C/g gulašs, vārīti griķi	P;K	50/50/120	325,20	14,39	18,00	19,00	0,93
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	20,10	0,53	0,00	5,00	0,11
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	33	0,49	1,5	4,34	0,21
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,02
	Launags							
	Kellgs pārslas ar pienu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00	0,42
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,63	0,18	6,50	0,19
	KOPĀ			1000,51	39,10	33,94	110,71	2,87
25.04.	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,31
	Augļu tēja ar cukuru		200	20,3	0,1	0,0	5	0,11
	Kliju maize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,11
	Pusdienas							
	Biešu zupa, krējums	P	150/10	109,00	3,30	6,80	8,40	0,35
	Cepts v/g šķiņķītis, saldā krējuma mērce, vārīti rīsi	PK	50/50/120	255,00	7,50	12,00	22	0,95
	Burkānu salāti ar puravu	P	50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,14
	Ogu dzēriens		200	54,00	0,06	0,02	13,50	0,09

	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,02
	Launags							
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	21,3	0,9	0,9	5	0,11
	Biezpiena sacepums ar āboliem, un krējumu	P;K	50/20	169,20	8,07	5,30	17,76	0,43
	Balt maize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,11
	Auglis ābols		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,15
				1006,61	24,25	46,66	145,98	2,87
	Brokastis							
26.04.	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,29
	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	8,2	1	0,11
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	21,3	0,9	0,8	5	0,11
	Pusdienas							
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	165,30	4,20	3,90	18,60	0,45
	Sulas dzēriens		200	65	0,1	0,2	15	0,09
	Dārzeņu sautējums Rudens, krējums	P	170/10	235,00	15,00	16,20	24,00	0,95
	Skābo kāpostu salāti		50	45	0,1	2,3	6,5	0,18
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,02
	Launags							
	Kakao dzēriens ar pienu	P	200	53,0	1,6	9,2	15	0,15
	Auglis ābols		75	40	0,4	0,1	12,2	0,19
	Karstmaize	KP	20/5/20	125,00	1,90	6,50	18,00	0,33
				1080,8	40,6	52,6	160,03	2,87

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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

Skolas medmāsa

R. Petkoviča

Virtuves vadītāja

O. Vēlova

Datums:

19.04.2024