

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore *I. Ose*

20 24. gada 24 maijā

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)	Vienību cena euro
27.05.	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	P	200	135,30	6,30	3,50	14,30	0,40
	Plovs ar c/g		200	426,30	13,20	23,10	32	1,85
	Marinēts gurķis		50	12,00	0,90	0,10	8,00	0,30
	Auglis ābols		120	45,30	0,36	0,00	16,80	0,35
	Rabarberu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00	0,15
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,04
				714,09	22,92	27,05	95,60	3,09
28.05.	Zirņu zupa		200	136,30	4,30	5,30	21,3	0,65
	C/g kotlete ar sieru ,piena mērce, kartupeļiem	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28	1,85
	Burkānu salāti ar āboliem		70	64,00	0,90	3,20	6,30	0,35
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	22,00	0,90	0,30	5,00	0,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,04
				658,49	24,16	31,35	69,1	3,09
29.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	110,00	1,60	3,10	12,3	0,45
	V/g strogonovs karija mērcē ar rīsiem	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28	1,85
	Ķīnaskāpostu salāti ar papriku		60	47,00	0,90	3,60	1,40	0,30
	Sula ābolu		200	65,30	0,90	0,20	12,30	0,45
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,04
				658,49	21,46	29,45	62,50	3,09
30.05.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	176,30	7,90	16,30	12,30	0,75
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	324,00	11,90	14,20	34,00	0,95
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		60	35	0,8	2,6	6,3	0,40
	Auglis banāns		120	85,00	0,90	0,02	12,60	0,45
	Ķiršu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,50
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,04
				719,69	22,83	33,39	91,90	3,09
31.05.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	195,30	6,50	9,00	12,30	0,60
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	355,00	9,00	15,00	25	1,60
	Jauno kāpostu salāti ar puravu		60	45	0,1	1,2	2,5	0,40
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	22	0,1	0,2	5	0,15
	Auglis bumbieris		120	53,30	0,07	0,02	10,30	0,30
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,04
				711,79	17,03	25,67	63,60	3,09

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

lūtēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena produkti- P,rieksti-f
selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10g

Skolas medmāsa *R. Ketrēviča*

Virtuves vadītāja *O. Voluona*

Datums:

24.05.2024