

Jūrmalas Majoru vidusskola
Kompleksā ēdienkarte 5.-8.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (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		250	496,50	14,60	25,30	35,1	1,65
	Marinēts gurķis		50	12,00	0,90	0,10	8,00	0,15
	Auglis ābols		120	49,30	0,36	0,00	12,30	0,26
	Rabarberu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00	0,15
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				807,30	26,76	29,72	110,52	2,66
28.05.	Zirņu zupa		200	136,30	4,30	5,30	21,3	0,65
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce, kartupeļiem	P,K	75/50/180	529,30	18,20	27,20	49,00	1,54
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	22,00	0,90	0,30	5,00	0,20
	Burkānu salāti ar āboliem		70	64,00	0,90	3,20	6,30	0,23
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82	0,04
				811,60	30,70	36,72	106,42	2,66
29.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	110,00	1,60	3,10	12,3	0,40
	V/g strogonovs karija mērcē ar rīsiem	KP	150/180	526,30	18,20	27,20	49,00	1,55
	Ķīnaskāpostu salāti ar papriku		70	55,30	0,70	2,10	6,20	0,22
	Sula ābolu		200	65,30	0,90	0,20	12,30	0,45
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				817,10	25,10	33,32	104,62	2,66
30.05.	V/g zupa ar dārzeniem, krējums	P	200/10	176,30	7,90	16,30	12,30	0,60
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	365,30	18,20	21,30	49,00	0,85
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		70	45,3	1,1	3,2	6,8	0,45
	Auglis banāns		120	95,00	0,07	0,02	12,60	0,27
	Ķiršu dzēriens		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,44
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				820,10	31,03	41,56	122,52	2,66
31.05.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	195,30	6,50	9,00	12,30	0,50
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	465,30	16,30	21,30	25	1,55
	Jauno kāpostu salāti ar puravu		70	49,5	0,1	2,3	4,34	0,25
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	22	0,1	0,2	5	0,11
	Auglis bumbieris		120	53,30	0,07	0,02	10,30	0,21
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				845,60	26,77	33,54	81,76	2,66

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.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv(g) 20-36, tauki(g) 27-37ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ.vērtība(kcal) 800-890.

Skolas medmāsa D. Kheļica

Virtuves vadītāja O. Voluova

Datums: 24.05.2024