

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore *Dže. I. Ose*2024. gada *3. novembrī*

Jūrmalas Majoru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)	Vienību cena euro
11.11.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	146,30	4,60	3,50	14,30	0,45
	Plovs ar c/g		200	426,30	13,20	23,10	32	2,05
	Burkānu salāti ar āboliem		50	12,00	0,90	0,10	8,00	0,35
	Ogu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00	0,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,04
				679,79	20,86	27,05	78,80	3,09
12.11.	Gulašs ungāru gaumē ar vārītiem griekiem	PK	100/150	395,00	16,80	22,30	28	1,86
	KĶnaskāpostu salāti ar papriku		70	47,00	0,90	3,60	1,40	0,35
	Dzeramis jogurts	P	200	115,30	6,00	4,00	9,60	0,45
	Auglis banāns		120	85,00	0,90	0,02	12,60	0,35
	Pilngraudu maize	K	30	64,30	3,20	0,85	23,30	0,08
				706,60	27,80	30,77	74,90	3,09
13.11.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	95,30	1,10	3,50	14,30	0,45
	C/g kotlete ar sieru, krējuma mērce, vārīti kartupeļi	KP	50/30/150	395,00	16,80	22,30	28	2,05
	Skābo kāpostu salāti		50	45,30	0,90	2,30	10,00	0,35
	Upeņu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00	0,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,04
				630,79	20,96	28,45	76,80	3,09
14.11.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	165,00	7,90	12,30	14,30	0,75
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	324,00	11,90	14,20	34,00	0,95
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		50	35	0,8	2,6	6,3	0,40
	Auglis plūmes		120	85,00	0,90	0,02	12,60	0,45
	Sula ābolu		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
				708,39	22,83	29,39	93,90	3,09
15.11.	Putukrējums ar zemeņu mērci	P	50/100	175,60	6,50	9,00	25,00	0,60
	Cepta v/g fileja, krējuma mērce, vārīti rīsi	PKO	50/30/150	355,00	9,00	15,00	25	1,95
	Sarkano kāpostu salāti ar puravu		50	45	0,1	1,2	2,5	0,25
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	22	0,1	0,2	5	0,25
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,04
				638,79	16,96	25,65	66,00	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, vēzveidīgie 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. Petkeļiņa* Virtuves vadītāja *Elga Velona*

Datums:

08.11.2024

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

piens "Rasēns" 200ml 3x nedēļā no 4.-9.klasei