

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)
15.09.	Svaigo dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	146,30	26,00	3,50	14,30
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	Kp	100/150	385,00	12,60	18,20	28
	Biešu salāti		50	12,00	0,90	0,10	8,00
	Upeņu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				649,79	40,83	22,07	70,80
16.09.	Zupa Borščs ar pupiņām, krējums	P	200/10	146,30	26,00	3,50	14,30
	C/g gulašs ar vārītiem rīsiem	KP	100/150	385,00	12,60	18,20	28
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	45,3	0,49	2,3	4,34
	Citrondzēriens		150	10	0,1	0,2	12
	Auglis melone		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				545,51	15,72	21,20	68,87
17.09.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	145,30	26,00	3,50	14,30
	C/g kotlete, ķiploku krējums, vārīti kartupeļi	PK	50/30/150	395,00	16,80	22,30	28
	Burkānu - ķirbju salāti		50	47,00	0,90	3,60	1,40
	Aukstā melnā tēja ar citronu un cukuru		150	27,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				510,19	19,86	26,25	53,90
18.09.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	165,00	6,30	8,20	8,00
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	325,30	15,30	17,30	42,00
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Mežaogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				701,11	25,09	28,22	93,33
19.09.	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	P	50/100	175,00	6,30	4,50	19,30
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	355,00	9,00	15,00	25
	Salāti Svaigums		50	45	0,1	1,2	2,5
	Citrondzēriens		150	10	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				626,19	16,76	21,15	67,30

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:

tēns-k, vēžveidīgie 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.

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

Skolas medmāsa R. Kļavinska

Virtuves vadītāja O. Volnars

Datums:

12.09.2015