

Majoru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 10.-12.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
15.09.	Svaigo dārzeņu zupa ar kāli, krējums		200	146,30	26,00	3,50	14,30
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	Kp	150/170	512,30	16,30	18,20	28
	Biešu salāti		70	45,00	0,90	2,30	12,00
	Upeņu dzēriens		150	85,00	1,20	3,00	11,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				848,80	48,10	27,72	90,12
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	150/170	516,30	14,30	18,20	39
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	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
				823,11	43,42	24,70	94,17
17.09.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	145,30	26,00	3,50	14,30
	C/g kotlete, ķiploku krējums, vārīti kartupeļi	P,K	70/30/170	475,90	18,20	27,20	26,30
	Burkānu - ķirbju salāti		70	55,00	0,90	3,20	12,10
	Aukstā melnā tēja ar citronu un cukuru		150	64,00	0,90	3,20	13,30
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82
				800,20	23,70	34,32	93,00
18.09.	V/g zupa ar dārzeņiem		200/10	185,30	6,30	8,20	8,00
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	395,30	15,30	17,30	42,00
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		70	46,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis bumbieris		100	69,30	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
				801,71	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	75/30/170	496,30	16,30	21,30	25
	Salāti Svaigums		70	65	0,1	2,3	10,9
	Citrondzēriens		150	10	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				806,50	26,50	29,02	92,02

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-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.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa *R. Keteļica*Virtuves vadītāja *O. Viduona*Datums: *12. 09. 2021*