

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.10.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	PK	100/150	385,30	13,00	16,30	30,3
	Svaigais gurķis		50	12,00	0,70	0,90	9,00
	Citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				445,51	16,26	17,98	59,83
07.10.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	135,60	1,98	3,60	9,2
	C/g teftelis, krējuma mērce, vārīti kartupeļi	50/30/150	50/30/150	385,60	11,30	16,20	26
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	45,3	0,49	2,3	4,34
	Jānogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				526,11	14,35	19,18	58,87
08.10.	Zupa Rasoļņiks, krējums	PK	200	135,60	1,98	3,60	9,2
	V/g strogonovs karija mērcē ar rīsiem	PK	100/150	385,60	11,30	16,20	26
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	48,00	0,70	2,00	4,60
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens"	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				528,81	14,56	18,88	59,13
09.10.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	200/10	165,00	6,30	8,20	8,00
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	345,30	15,30	17,30	42,00
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis arbūzs		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā piparmētru tēja ar jānogām		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				721,11	25,09	28,22	93,33
10.10.	Cepta heka kotlete, piena mērce, vārīti rīsi	PKZ	50/30/150	385,60	16,00	15,30	35,00
	Biešu salāti		50	12	0,9	0,9	11
	Jogurta krēms ar ogu ķīseli	P	50/100	195	2,6	6,3	19
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens"	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				640,81	22,06	23,28	85,53

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.

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvi (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

Skolas medmāsa R. Kļaviņa Virtuves vadītāja O. Veldre

Datums: 20.10.2015