

A/S "Fēnikss" (reģ. nr.: 42803003192)

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore I. Ose

2020. gada 15. janvārī

Majoru vidusskola Kompleksā ēdienkarte 10.-12.klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
19.01.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	135,30	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	150/170	536,30	16,20	18,00	38
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	12	0,19	0,5	8
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Auglis ābols		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				816,92	22,24	23,14	92,02
20.01.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g teftelis, krējuma mērce, vārīti kartupeļi	P;K	70/30/170	495,30	11,30	16,20	26
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	65,30	0,70	3,50	13,30
	Jāņogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				800,81	16,54	23,98	90,20
21.01.	Skābo kāpostu zupa, krējums	PK	200/10	145,00	1,98	3,60	15
	C/g gulašs ar pērļu grūbām	KP	150/170	495,30	15,30	14,50	29,30
	Biešu salāti ar āboliem		150	55,9	0,1	0,2	12
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				811,52	21,18	19,22	93,12
22.01.	Pupiņu zupa ar c/g, krējums	P	200/10	165,00	6,30	8,20	19,20
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	425,00	15,30	17,30	35,00
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis banāns		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
				806,30	25,09	28,22	97,53
23.01.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	165	2,6	6,3	26
	Cepts v/g šķiņķītis, tomātu mērce, vārīti rīsi	PK	75/30/170	485,00	18,20	25,30	29,30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	45	0,9	0,9	8
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				810,30	25,50	33,52	92,12

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)20-37, tauki(g)27-38, ogļhidrāti(g)90-147, enerģ.vērtība (kcal)800-890

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums:

15.01.2020