

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)
09.02.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/150	385,30	13,00	16,30	30,3
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		50	45	0,19	3,2	12
	Citrondzēriens		150	3	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
				740,81	24,02	28,42	92,01
10.02.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	135,60	1,98	3,60	9,2
	C/g kotlete, piena mērce, vārīti kartupeļi	KP	50/30/150	385,60	11,30	16,20	26
	Skābo kāpostu salāti		50	45,3	0,49	2,3	4,34
	Jāņogu 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
11.02.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	134,60	1,50	2,65	12
	V/g stroganovs karija mērcē ar griķiem	PK	100/150	369,30	11,30	16,20	26
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	48,00	0,70	2,00	4,60
	Citrondzēriens		150	3	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
				747,41	14,56	18,98	51,13
12.02.	Zupa Soļanka, 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 kukurūzu		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis mandarīns		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		150	55,00	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				710,81	25,09	28,22	93,33
13.02.	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	371,30	16,00	15,30	35,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	38	0,9	2,9	10
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	155	2,6	6,3	12
	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
				668,81	22,35	25,82	88,51

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas 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

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

Skolas medmāsa D. Kļavinska Datums:

Virtuves vadītāja O. Vahņeva

06.02.2020