

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore I. Ose2016. gada 16. martā.Majoru vidusskola
Kompleksā ēdienkarte 10.-12.klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)
16.03.	Dārzeņu zupa ar kāli , krējums	P	200/10	95,00	1,98	3,60	9,2
	Plovs ar c/g	K	250	536,30	16,20	18,00	38
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	51,3	0,22	3,5	14
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				815,92	22,27	26,14	98,02
17.03.	Zupa Rasolņiks , krējums	PK	200/10	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g kotlete , piena mērce ,vārīti kartupeļi	P;K	70/30/170	495,30	11,30	16,20	26
	Biešu salāti		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
18.03.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	139,30	1,50	2,65	12
	V/g strogonovs karija mērcē ar griķiem	KP	150/170	495,30	15,30	14,50	29,30
	Burkānu salāti ar sēkliņām		150	55,9	0,1	0,2	12
	Mežaogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				805,82	20,70	18,27	90,12
19.03.	Zupa Borščs 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 kukurūzu		70	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis apelsīns		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		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
20.03.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	175,3	2,6	6,3	12
	Skolas cīsiņi, piena 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	6
	Ogu dzēriens		150	56,3	0,1	0,3	13
	Auglis ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				878,22	25,79	34,06	96,10

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) 18-36, tauki(g) 23-37, ogļhidrāti (g) 79-144, enerģ.vērtība(kcal) 700-960.

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Datums: 16.03.2016.