

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

**Majoru vidusskola
Kompleksā ēdienkarte 5.-9.klase**

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore Dže I. Ose

2016. gada 16. maijā

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	95,30	1,98	3,60	9,2
	Plovs ar c/g		250	456,30	16,20	16,00	38
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	45	0,19	3,2	12
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				817,22	28,46	28,36	108
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
	Jānogu 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	150/150	423,30	15,30	14,50	29,30
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	55,9	0,1	0,2	12
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				839,12	26,99	22,91	102,10
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
	Ķīnas 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 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
20.03.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	175,3	2,6	6,3	12
	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	P	75/30/170	455,30	18,20	25,30	29,30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	55	0,9	0,9	6
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				1607,11	31,79	38,06	96,10

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.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja

D. Vidmone

Datums: 16.03.2016.