

**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)
07.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	Plovs ar c/g		200	385,30	13,00	16,30	30,3
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	45,00	0,70	2,30	12,00
	Citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				593,51	18,24	22,98	72,03
08.04.	Zirņu zupa		200	135,60	1,98	3,60	9,2
	C/g gulašs ar kartupeļiem	PK	100/150	385,60	11,30	16,20	26
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		50	48,00	0,70	2,00	4,60
	Aukstā melnā tēja ar citronu un cukuru		150	25	0,1	0,3	12
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				634,41	16,54	22,58	68,33
09.04.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	165,00	6,30	8,20	8,00
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	345,30	15,30	17,30	42,00
	KĪtnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		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
10.04.	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	385,60	16,00	15,30	35,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	12	0,9	0,9	11
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	165	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
				610,81	22,06	23,28	85,53

Izmaiņas edienkartē 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

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

Skolas medmāsa R. Petkova

Virtuves vadītāja D. Viduona

Datums: 02.04.2015