

**APSTIPRINU**

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore I. Ose

20 16. gada 11. aprīlī

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.: 42803003192)

**Majoru vidusskola  
Kompleksā ēdienkarte 10.-12.klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība ( kcal )	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
07.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums		200/10	135,30	1,98	3,60	9,2
	Plovs ar c/g		250	536,30	16,20	18,00	38
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	12	0,19	0,5	8
	Ogu dzēriens		150	55	0,1	0,3	12
	Auglis ābols		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				863,92	22,24	23,14	100,02
08.04.	Zirņu zupa		200	145,00	1,98	3,60	15
	C/g gulašs ar kartupeļiem	KP	150/170	495,30	15,30	14,50	29,30
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		150	55,9	0,1	0,2	12
	Aukstā melnā tēja ar citronu un 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
09.04.	V/g zupa ar dārzeniem		200	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 sarkanajiem redīsiem		70	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
				806,30	25,09	28,22	97,53
10.04.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	165	2,6	6,3	19
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P	70/30/170	485,00	18,20	25,30	29,30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	45	0,9	0,9	8
	Dzērveņu dzēriens		150	55	0,1	0,3	12
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				810,30	25,50	33,52	93,12

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

Skolas medmāsa

R. Petkeviča

Virtuves vadītāja

O. Viduona

Datums:

02.04.2016