

Majoru vidusskola
Kompleksā ēdienkarte 5.-9.klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)
07.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums		200	135,30	1,98	3,60	9,2
	Plovs ar c/g		250	475,30	16,20	18,00	38
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	55	0,19	0,5	8
	Ogu dzēriens		150	55	0,1	0,3	12
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				780,92	22,17	23,12	92,02
08.04.	Zirņu zupa		200	125,30	1,98	3,60	18
	C/g gulašs ar kartupeļiem	KP	150/150	423,30	15,30	14,50	31,20
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		70	55,9	0,1	0,2	12
	Aukstā melnā tēja ar citronu un cukuru		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				811,30	21,18	19,32	90,02
09.04.	V/g zupa ar dāržeņiem		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	250/10	489,30	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
				814,62	25,50	33,52	93,12

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.

Kopējais sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10g

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

A. Petkēne

Virtuves vadītāja

O. Volcova

Datums:

02.04.2016