

Majoru vidusskola
Kompleksā ēdienkarte 5.-9.klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
11.05.	Biešu zupa , krējums	P	200/10	95,30	1,98	3,60	9,2
	Makaroni art c/g		250	523,30	16,20	16,00	40,6
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	56,3	0,19	3,2	12
	Ogu dzēriens		150	65,3	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				800,52	22,17	23,82	90,62
12.05.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	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
	Burkānu salāti ar puravu		70	65,30	0,70	3,50	13,30
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	55	0,1	0,2	12
	Auglis ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				857,11	16,83	24,52	90,20
13.05.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	139,30	1,50	2,65	12
	V/g strogonovs karija mērcē ar griķiem	KP	150/150	511,30	15,30	14,50	29,30
	Biešu salāti		70	55,9	0,1	0,2	12
	Upēņu dzēriens		150	59,3	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				826,12	20,70	18,37	82,12
14.05.	Frikadeļu zupa ar dārzeņiem, 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 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
15.05.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	175,3	2,6	6,3	22
	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	P	75/30/170	521,30	18,20	25,30	29,30
	Balto redīsu salāti		70	55	0,9	0,9	12
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				819,92	25,50	33,52	92,12

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.

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 R. Petkova

Virtuves vadītāja O. Volnara

Datums: 08.05.2022