

Jūrmalas Valsts ģimnāzija

Kompleksā ēdienkarte 5. – 9. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
19.11.	Skolas Bolonas mērce ar griķiem		250	485,30	16,20	23,00	36,5	1,65
	Skābo kāpostu salāti		70	55,00	0,90	3,60	12,00	0,30
	Rabarberu- upeņu dzēriens		200	56,30	0,70	0,12	11,00	0,16
	Biezpiena sierīņš Kārums	P	45	145,00	1,20	2,50	15,00	0,50
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,05
				801,80	22,70	29,94	99,32	2,66
20.11.	Pupuņu zupa, krējums	P	250	143,60	6,20	2,50	15,00	0,45
	C/g kotlete, saldā krējuma mērce, vārīti rīsi	P,K	75/50/180	486,30	18,20	27,20	26,00	1,75
	Burkānu salāti ar āboliem		70	65,30	2,60	4,00	13,00	0,30
	Jāņogu dzēriens		200	53,20	0,85	0,16	12,00	0,11
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,05
				808,60	31,55	34,58	90,82	2,66
21.11.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	250/10	185,00	8,00	5,20	16	0,65
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	369,00	18,20	27,20	39,00	0,90
	Svaigo tomātu salāti ar dillēm		70	45	2	0,1	2,3	0,35
	Auglis banāns		120	85,00	0,07	2,10	7,50	0,25
	Sula ābolu		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,46
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,05
				822,20	32,03	35,34	106,62	2,66
22.11.	Saldā biezpiena masa ar ķiršu ķīseli	p	50/120	186,30	5,40	3,60	12,00	0,55
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	526,00	11,30	16,00	41	1,61
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	45,00	0,19	3,60	9,00	0,30
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	45	0,1	0,2	10	0,15
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,05
				862,50	20,69	24,12	96,82	2,66

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) 20-36, tauki(g) 27-37, ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ.vērtība(kcal) 800-890.

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai": āboli 100g 3x nedēļā un piens "Rasēns" 200ml 3x nedēļā no 5.-9. klasei

|