

APSTIPRINU:

IK „KANTO” īpašniece D.Cine

SASKAŅOTS:

Jelgavas 4.vidusskolas direktors A.Celms

Jelgavas 4.vidusskola

Medmāsa

KOMPLEKSĀ ĒDIENKARTE 1-4.klases bērniem 1.nedēļa

Datums	ĒDIENA NOSAUKUMS	Svars (grami)	Uzturvērtība				Produkti, kuri var saturēt alergēnus
			Olbaltv.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Pirmdiena 04.03.2019.	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu (sāls 1g)	200/10	3,55	5,56	16,87	131,72	3
	Cūkgaļas kotlete piena mērcē ar vārītiem griekiem (sāls 0,88g)	60/50/130	21,20	16,80	43,70	410,79	1,2,3
	Burkānu salāti ar eļļu (sāls 0,16g)	40	0,47	2,03	4,59	38,53	
	Rudzu maize	30	0,15	0,24	13,84	58,12	1
	Ogu dzēriens	200	0,31	0,48	10,70	28,38	
	Skolas Auglis(ābols)	80	1,20	0,08	16,80	72,72	
Kopā ēdienreizē			26,88	25,19	106,50	740,27	
Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)			1	1	4		
Otrdiena 05.03.2019.	Cepta zivs fileja ar piena mērci un vārītiem kartupeliem (sāls 1,24g)	60/50/100	15,62	11,10	24,80	261,60	1,2,3,4
	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu (sāls 0,24g)	60	0,78	2,51	2,46	35,55	
	Biezpiena deserts ar ogu mērci	100/20	10,39	14,89	21,93	263,30	3
	Dzēriens ar citronu un medu	200	0,10	0,06	5,95	24,75	
	Rudzu maize	18	0,08	0,12	6,92	29,06	1
Kopā ēdienreizē			26,97	28,68	62,06	614,26	
Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)			1	1	4		
Trešdiena 06.03.2019.	Siera - dārzeņu zupa (sāls 1g)	250	7,89	10,25	14,86	183,25	3
	Vistas gaļas plov (sāls 0,8g)	200	13,28	13,91	41,03	342,47	
	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (sāls 0,2g)	50	1,48	2,80	1,90	38,73	
	Rudzu maize	35	2,14	0,42	14,32	69,58	1
	Ābolu kompots	200	0,04	0,00	12,42	49,86	
	Skolas Auglis(ābols)	50	0,20	0,15	4,75	21,15	
Kopā ēdienreizē			25,02	27,54	89,28	705,03	
Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)			1	1	4		
Ceturtdiena 07.03.2019.	Maltas gaļas mērcē ar vārītiem makaroniem (sāls 0,88g)	80/100	14,28	18,90	34,66	365,87	2,3,4
	Biēšu salāti ar eļļu (sāls 0,24g)	60	0,62	2,70	4,23	43,71	
	Rudzu maize	35	2,14	0,42	14,32	69,58	1
	Ogu biežais ķīselis ar putukrējumu	150/20	1,40	5,98	27,07	167,71	3
	Ābolu – dzērveņu dzēriens	200	0,04	0,04	13,55	54,73	
Kopā ēdienreizē			18,46	28,05	93,83	701,60	
Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)			1	1	4		
Piektdiena 08.03.2019.	Viltotais zaķis ar dārzeņu sautējumu (sāls 0,88g)	60/150	14,76	19,94	25,30	339,76	1,2,3
	Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu (sāls 0,24g)	60	0,91	2,54	2,82	37,79	
	Ābolu uzpūtenis ar pienu	100/150	5,62	3,88	29,76	176,50	1,3
	Rudzu maize	35	2,14	0,42	14,32	69,58	1
	Cidonijas sulas dzēriens	200	0,19	0,16	6,99	30,14	
	Skolas Auglis (ābols)	50	0,20	0,40	4,90	24,00	
Kopā ēdienreizē			23,82	27,35	84,09	677,76	
Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)			1	1	4		
Norma, saskaņā ar MK not. Nr.172 no 01.06.2012. ar grozījumiem 21.08.2018.			12-28	16-29	55-113	490-750	
3x nedēļā	Skolas piens	200	5,6	5	9,4	105	

Vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesamību:

1 (glutēns) Labība, kas satur lipekli t.i. kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši un to produkti

2 Olas un to produkti

3 (laktoze) Piens un tā produkti

4 Zivis un to produkti

5 Selerijas un to produkti

6 Zemesrieksti un to produkti

7 Rieksti

8 Sezama sēklas un to produkti

9 Sinepes un to produkti

APSTIPRINU:

IK „KANTO” īpašniece D.Cine

SASKAŅOTS:

Jelgavas 4.vidusskolas direktors A.Celms

Jelgavas 4.vidusskola

Medmāsa

KOMPLEKSĀ ĒDIENKARTE 1-4.klases bērniem 3.nedēļa

Datums	ĒDIENA NOSAUKUMS	Svars (grami)	Uzturvērtība				Produkti, kuri var saturēt alergēnus
			Olbaltv.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Pirmdiena 18.03.2019.	Sakņu zupa ar krējumu (sāls 0,64g)	160/4	3,23	5,42	10,81	104,93	1
	Gulaša mērce ar vārītiem griķiem (sāls 0,8g)	70/130	20,54	20,29	44,98	444,66	1,3
	Svaigu burkānu salāti ar eļļu (sāls 0,2g)	50	0,72	2,56	4,99	45,904	
	Rudzu maize	35	2,14	0,42	14,35	69,72	1
	Citronu dzēriens	200	0,18	0,06	15,57	63,54	
Kopā ēdienreizē			26,80	28,75	90,69	728,76	
<i>Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)</i>			1	1	4		
Otrdiena 19.03.2019.	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (sāls 0,8g)	200/24/8	8,58	9,10	17,57	186,46	2,3
	Vārīti makaroni ar sieru (sāls 0,6g)	150/35	15,27	14,31	42,64	360,40	1,3
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu (sāls 0,2g)	50	0,64	2,16	3,30	35,20	
	Saldskābmaize	30	1,80	0,33	16,02	74,25	1
	Karkadē dzēriens	200	0,40	0,02	9,99	41,70	
Auglis (ābols)	50	0,52	0,39	4,90	25,19		
Kopā ēdienreizē			27,21	26,30	94,41	723,20	
<i>Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)</i>			1	1	4		
Trešdiena 20.03.2019.	Maltas gaļas mērce	70	9,48	16,76	6,26	213,77	1,2,3
	Vārīti kartupeļi (sāls 0,6g)	150	3,10	0,16	22,94	105,56	
	Svaiga gurķa šķēle (sāls 0,2g)	30	0,39	0,01	1,25	6,65	
	Rudzu maize	35	2,14	0,42	14,35	69,72	1
	Jogurta krems ar ķiseļi	100/150	5,62	6,53	26,63	187,82	1,3
Auglis (ābols)	70	0,28	0,21	6,65	29,61		
Kopā ēdienreizē			21,00	24,09	78,08	613,12	
<i>Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)</i>			1	1	4		
Ceturtdiena 21.03.2019.	Biešu zupa ar krējumu (sāls 0,8g)	200	4,11	7,93	19,80	167,04	3
	Cūkgaļas plovš (sāls 0,8g)	200	14,58	14,01	47,20	373,21	
	Vitamīnu salāti (sāls 0,2g)	50	0,56	2,58	3,17	38,09	
	Saldskābmaize	30	1,80	0,33	16,02	74,25	1
	Dzēriens	200	0,13	0,00	24,11	96,99	
Kopā ēdienreizē			21,18	24,85	110,31	749,58	
<i>Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)</i>			1	1	4		
Piektdiena 22.03.2019.	Skābeņu zupa ar olu un krējumu (sāls 1g)	250/4/8	4,47	7,61	18,05	158,51	2,3
	Cūkgaļas kotlete ar dārzeņu sautējumu (sāls 0,86g)	60/150	14,76	17,94	25,30	321,73	1,2,
	Svaigu kāpostu – tomātu salāti ar eļļu (sāls 0,2g)	50	0,91	2,54	2,82	37,79	
	Rudzu maize	35	2,14	0,42	14,35	69,72	1
	Dzērveņu sulas dzēriens	200	0,39	0,00	17,94	73,32	
Auglis (ābols)	50	0,20	0,40	4,90	24,00		
Kopā ēdienreizē			22,86	28,91	83,36	685,07	
<i>Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)</i>			1	1	4		
Norma, saskaņā ar MK not. Nr.172 no 01.06.2012. ar grozījumiem 21.08.2018.			12-28	16-29	55-113	490-750	
3x nedēļā	Skolas piens	200	5,6	5	9,4	105	

Vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesamību:

1 (glutēns) Labība, kas satur lipekli t.i. kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši un to produkti

2 Olas un to produkti

3 (laktoze) Piens un tā produkti

4 Zivis un to produkti

5 Selerijas un to produkti

6 Zemesrieksti un to produkti

7 Rieksti

8 Sezama sēklas un to produkti

9 Sinepes un to produkti

APSTIPRINU:
IK „KANTO” ģipšniecē D.Cine

SASKAŅOTS:
Jelgavas 4.vidusskolas direktors A.Celms

Jelgavas 4.vidusskola Medmāsa
KOMPLEKSĀ ĒDIENKARTE 1-4.klases bērniem 4.nedēļā

Datums	ĒDIENA NOSAUKUMS	Svars (grami)	Uzturvērtība				Produkti, kuri var saturēt alergēnus
			Olbaltv.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Pirmdiena 25.03.2019.	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti (sāls 1g)	250/15	5,967	6,217	12,157	128,45	2,3
	Vārīti rīsi ar maltas gaļas mērci	130/75	13,363	18,59	40,142	381,33	3
	Tomāti, svaigi	50	0,55	0,1	1,9	10,7	
	Saldskābmaize	30	1,8	0,33	16,02	74,25	1
	Kefīrs, 2%	170	5,1	3,4	7,65	81,60	3
Kopā ēdienreizē			26,78	28,64	77,87	676,33	
Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)			1	1	4		
Otrdiena 26.03.2019.	Veģetārā biešu zupa ar krējumu (sāls 1g)	250/10	3,8	10,185	11,845	154,25	3
	Cīsiņi (skolas) (sāls 0,34g)	60	14,701	9,73	14,774	205,47	1,2,4,
	Kartupeļu -burkānu biežputra (sāls 1g)	150	5,262	2,542	34,633	182,46	1,3
	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,525	3,064	4,027	45,78	
	Rudzu maize	35	2,135	0,42	14,35	69,72	1
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,26	0,19	12,36	52,19	
	Auglis (ābols)	50	0,2	0,4	4,9	24,00	
Kopā ēdienreizē			26,88	26,53	96,89	733,87	
Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)			1	1	4		
Trešdiena 27.03.2019.	Gurķu zupa ar frikadelēm un krējumu (sāls 0,8g)	200/20/4	6,327	9,249	17,694	179,33	2,3
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (sāls 0,8g)	200	10,775	11,397	37,516	295,74	1
	Burkānu-apelsīnu salāti (sāls 0,2g)	50	0,36	1,255	8,388	46,29	
	Saldskābmaize	30	1,8	0,33	16,02	74,25	1
	Dzēriens "Karkāde"	200	5,1	3,4	7,65	81,60	
	Auglis(banāns)	70	1,05	0,07	14,7	63,63	
Kopā ēdienreizē			25,41	25,70	101,97	740,83	
Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)			1	1	4		
Ceturtdiena 28.03.2019.	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu (sāls 0,8g)	200/8	6,647	5,767	19,602	156,90	3
	Cūkgāļas karbonāde ar dārzeņu ragu (sāls 1,2g)	50/200	16,566	18,165	24,076	326,05	1,2,3
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu (sāls)	50	1,903	3,025	2,018	42,91	
	Saldskābmaize	30	1,8	0,33	16,02	74,25	1
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,08	0	20,54	82,48	
	Auglis (ābols)	50	1,05	0,3	13,2	59,70	
Kopā ēdienreizē			28,05	27,59	95,46	742,29	
Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)			1	1	4		
Piektdiena 29.03.2019.	Vistas gaļas stroganovs ar vārītiem griķiem (sāls 0,92g)	75/150	12,575	16,915	29,199	319,33	1,3
	Biešu salāti ar eļļu salāti	50	0,525	3,064	4,027	45,78	
	Biezpiena krems ar ogām	80/15	7,965	7,928	30,353	224,62	3
	Rudzu maize	35	2,135	0,42	14,35	69,72	1
	Sulas dzēriens	200	0,08	0	20,54	82,48	
Kopā ēdienreizē			23,28	28,33	98,47	741,94	
Olbaltv:Tauki:Ogļh (1:1:4)			1	1	4		
Norma, saskaņā ar MK not. Nr.172 no 01.06.2012. ar grozījumiem 21.08.2018.			12-28	16-29	55-113	490-750	
3x nedēļā	Skolas piens	200	5,6	5	9,4	105	

Vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesamību:

- 1 (glutēns) Labība, kas satur lipekli t.i. kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši un to produkti
- 2 Olas un to produkti
- 3 (laktoze) Piens un tā produkti
- 4 Zivis un to produkti
- 5 Selerijas un to produkti
- 6 Zemesrieksti un to produkti
- 7 Rieksti
- 8 Sezama sēklas un to produkti
- 9 Sinepes un to produkti