

## Jūrmalas Majoru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. izglītojamajiem 1.96€ vērtībā.

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.05.	Pupu zupa, krējums	P	250/10	125,20	3,50	4,70	15,3	0,27
	Skolas Bolonās mērce ar griķiem		150/180	486,20	16,20	23,00	53,2	1,24
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		70	50,70	0,19	0,00	18,00	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,20
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,03
				816,30	24,29	28,62	134,727	1,96
24.05.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	250/10	247,00	8,00	17,00	12,00	0,48
	C/g kotlete, ar piena mērci, vārītiem kartupeļiem	P;K	70/50/180	388,00	9,40	14,50	28,00	1,19
	Meža ogu dzēriens		200	61,00	0,20	0,20	18,00	0,08
	Kīnas kāpostu salāti		70	50,70	0,19	0,00	9,20	0,19
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82	0,03
				806,70	21,49	32,42	92,02	1,96
25.05.	Biešu zupa, krējums	P	250/10	135,20	8,00	5,20	34	0,38
	C/g gulašs ar griķiem	P;K	150/180	465,20	18,20	27,20	49,00	1,24
	Burkānu salāti ar āboliem		70	48,00	0,70	2,10	6,20	0,20
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,08
	Rudzu maize	K	60	120,00	6,20	0,72	28,00	0,07
				846,40	33,17	35,24	134,20	1,96
26.05.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	K	250/10	127	3	7	10	0,34
	Makaroni ar sieru	P	200/30	495,60	9,50	20,40	50,1	1,17
	Salāti Svaigums	P	70	61,00	1,00	1,20	7,90	0,16
	Auglis banāns		120	75,00	0,36	0,00	16,80	0,19
	upeņu dzēriens		200	72,00	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,60	0,03
				890,60	17,75	29,32	127,60	1,96
27.05.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	195,00	6,20	2,50	15,00	0,45
	Cepts v/g šķiņķītis(b/k), piena mērce, vārīti rīsi	PK	75/50/180	412,30	9,50	20,40	41	1,06
	Svaigais gurķis		70	8,9	0,1	0,1	4,34	0,33
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rudzu maize	K	60	120,00	6,40	1,40	48,00	0,07
				807,20	22,30	24,60	125,34	1,96

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 I. SilvaDatums: 19.05.2022.g.Virtuves vadītāja Satjana Šublerova