

## APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore I. Ose

2024. gada 19. aprīlī

**Jūrmalas 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)	Vienību cena euro
22.04.	Zirņu zupa		200	135,30	1,30	9,60	7,4	0,42
	Skolas Boloņas mērce ar makaroniem	K	180/150	526,30	16,20	23,00	45	1,65
	Svaigais gurķis		50	10,3	0,19	0,9	6	0,25
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	11,20	0,07	0,02	10,00	0,10
	Auglis bumbieris		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,20
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				808,42	22,09	34,42	102,12	2,66
23.04.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	118,00	4,60	4,90	13,00	0,45
	C/g teftelis, tomātu mērce ar vārītiem kartupeļiem	PK	75/50/180	405,30	9,40	14,50	36,20	1,52
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		200	55,00	6,00	5,00	9,40	0,45
	Biešu salāti		70	85,00	6,80	7,00	9,20	0,20
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				723,62	30,50	32,12	92,62	2,66
24.04.	Zupa Rasoļņiks, krējums	PK	200/10	118,00	4,00	8,50	6,20	0,35
	C/g gulašs, vārīti griķi	P;K	150/180	453,20	15,20	18,30	38,00	1,65
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		70	48,00	0,70	2,10	6,20	0,17
	Dzeramais jogurts	P	200	195,00	2,80	3,60	22,50	0,45
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				874,52	26,40	33,22	97,72	2,66
25.04.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	92,00	1,80	4,00	11,80	0,40
	Cepts v/g šķiņķītis, saldā krējuma mērce, vārīti rīsi	P;K	75/50/180	512,00	15,20	22,00	38,00	1,68
	Burkānu salāti ar puravu		70	48,00	0,70	2,10	6,20	0,27
	Auglis ābols		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,20
	Ogu dzēriens		200	44,00	6,00	4,00	10,00	0,15
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,09
				821,32	28,03	33,00	99,72	2,78
26.04.	Putukrējums ar auzu pārslām	P	50/40	176,30	4,80	8,60	22,00	0,52
	Dārzeņu sautējums Rudens, krējums		250/10	516,20	18,20	27,20	49,00	1,70
	Skābo kāpostu salāti		70	51	1,2	3,2	8,5	0,25
	Sulas dzēriens		200	21	0,1	0,2	5	0,15
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				824,82	28,00	39,92	109,32	2,66

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie 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. PetkovičaVirtuves vadītāja O. Viduļa

Datums:

19.04.2024