

**Jūrmalas Majoru vidusskola**  
**Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
11.11.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	146,30	4,60	3,50	14,30	0,40
	Plovs ar c/g		250	496,50	14,60	25,30	35,1	1,54
	Burkānu salāti ar āboliem		70	45,00	0,90	0,10	12,00	0,20
	Ogu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00	0,10
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				802,00	24,70	29,72	102,22	2,66
12.11.	Gulašs ungāru gaumē ar vārītiem griķiem	PKO	150/180	489,30	18,20	27,20	39,00	1,50
	KĶnaskāpostu salāti ar papriku		70	55,30	0,70	2,10	6,20	0,20
	Dzeramis jogurts	P	200	117,00	2,30	0,02	12,60	0,34
	Auglis banāns		120	85,00	0,90	1,10	9,60	0,20
	Pilngraudu maize	K	30	64,30	3,20	0,85	23,30	0,04
				810,90	25,30	31,27	90,70	2,66
13.11.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	95,00	4,60	3,50	14,30	0,45
	C/g kotlete ar sieru, krējuma mērce, vārīti kartup	P,K	75/50/180	498,30	18,20	27,20	26,30	1,35
	Biešu- skābo kāpostu salāti		70	65,30	0,90	3,20	12,10	0,29
	Upeņu dzēriens		70	64,00	0,90	3,20	10,30	0,15
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82	0,04
				803,10	28,30	37,82	90,10	2,66
14.11.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	165,00	7,90	12,30	14,30	0,45
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	365,30	18,20	16,30	39,30	0,83
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		70	45,3	1,1	3,2	6,8	0,30
	Auglis plūmes		120	95,00	0,07	0,02	12,60	0,25
	Sula ābolu		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,41
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				808,80	31,03	32,56	114,82	2,66
15.11.	Putukrējums ar zemeņu mērci	P	50/100	175,60	6,50	9,00	25,00	0,45
	Cepta v/g fileja, krējuma mērce, vārīti rīsi	PKO	70//30/180	496,30	16,30	21,30	25	1,45
	Sarkano kāpostu salāti ar puravu		70	49,5	0,1	2,3	10,9	0,22
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	22	0,1	0,2	5	0,12
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				803,60	26,70	33,52	90,72	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 R. Petkoviča

Virtuves vadītāja Olga Volnara

Datums: 08.11.2024

**Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai":  
piens "Rasēns" 200ml 3x nedēļā no 4.-9.klasei**