

**Jūrmalas Majoru vidusskola**  
**Kompleksā ēdienkarte 10-12.klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība ( kcal )	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)	Vienību cena euro
20.01.	Dārzēņu zupa, krējums	P	200/10	95,30	1,10	3,50	14,30	1,65
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/150	385,30	13,00	16,30	30,3	1,95
	Skābo kāpostu salāti		70	65,3	0,19	2,1	6	0,27
	Rabarberu dzēriens		150	45	0,1	0,2	10	0,15
	Biezpiena sierīnš Baltais	P	45	95	3,2	2,32	12	0,55
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				803,20	21,29	25,14	97,42	2,66
21.01.	Zupa Rasoļņiks, krējums	PK	200/10	126,30	1,98	3,60	9,2	0,40
	C/g kotlete, krējuma mērce, kartupeli	PK	70/50/170	495,30	12,30	14,50	36,20	1,77
	Jāņogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12	0,15
	Biešu salāti		70	65,30	0,90	3,54	12,30	0,30
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				802,22	18,98	22,56	94,52	2,66
22.01.	V/g karija mērcē ar rīsiem		150/170	485,30	11,30	16,20	26	1,65
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	65,30	0,70	3,50	8,30	0,27
	Dzeramais jogurts	P	150	135,00	2,95	3,60	31,00	0,45
	Auglis mandarīns		100	75,00	0,90	0,80	15,00	0,25
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				800,81	18,31	24,58	96,83	2,66
23.01.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	200/10	165,00	6,30	8,20	8,00	0,85
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	425,00	15,30	17,30	42,00	0,85
	Svaigo kāpostu salāti ar tomātiem		70	40,3	0,9	2,2	6,8	0,25
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,07	0,02	8,00	0,35
	Mežaogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00	0,32
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				800,81	25,09	28,22	93,33	2,66
24.01.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	185	2,6	3,9	19	0,55
	Cepts v/g šķiņķītis, krējuma mērce, vārīti rīsi	P	70/50/170	526,30	18,20	27,20	21,00	1,60
	Kīnas kāpostu salāti		70	35	0,9	2,2	11	0,27
	Melnā tēja ar citronu un cukuru		150	55,00	0,90	0,80	9,40	0,20
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				861,62	26,30	34,82	85,22	2,66

\* 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 *[Signature]* Virtuves vadītāja *[Signature]*

Datums:

17.01.2025