

**Jūrmalas Majoru vidusskola**  
**Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1-4.kl. klasei**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
20.01	Dārzēņu zupa, krējums	P	200/10	95,30	1,10	3,50	14,30	0,45
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/150	385,30	13,00	16,30	30,3	1,95
	Skābo kāpostu salāti		50	45,00	0,70	2,10	6,20	0,37
	Rabarberu dzēriens		150	45	0,1	0,2	10	0,18
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				610,81	17,36	22,58	77,33	2,99
21.01.	Zupa Rasoliņš, krējums	PK	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2	0,35
	C/g kotlete, krējuma mērce, kartupeļi	KP	50/50/150	385,00	12,60	18,20	28	1,95
	Biešu salāti		50	45,3	0,49	2,3	4,34	0,35
	Jāņogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12	0,15
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				525,51	15,65	21,18	60,87	3,09
22.01.	V/g karija mērcē ar rīsiem	P;K	100/150	385,60	11,30	16,20	26	1,95
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	48,00	0,70	2,00	4,60	0,35
	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	0,30
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				683,81	18,31	23,08	93,13	3,09
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	150/30	345,30	15,30	17,30	42,00	0,85
	Svaigo kāpostu salāti ar tomātiem		50	40,3	0,9	2,2	6,8	0,45
	Mežaogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00	0,45
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				656,11	25,03	28,20	85,33	2,64
24.01.	Cepts v/g šķiņķītis, krējuma mērce, vārīti rīsi	P	50/30/150	423,30	16,00	15,30	35,00	1,90
	Ķīnas kāpostu salāti		50	35	0,9	2,2	11	0,30
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	185	2,6	3,9	19	0,65
	Melnā tēja ar citronu un cukuru		150	55,00	0,90	0,80	9,40	0,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				738,51	22,86	22,68	90,93	3,09

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.

Kopējais sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10g

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

Skolas medmāsa R. Keteļeva

Virtuves vadītāja D. Veluova

Datums: 17.01.2025

**Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :**

**auglis ābols 100g 3x nedēļā no 1.-9.klasei**

**piens "Rasēns" 200ml 3x nedēļā no 1.-9.klasei**