

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore Dže. I. Ose

20 25. gada 13. februārī

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.:42803003192)

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
17.02.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	95,30	1,10	3,50	14,30	0,55
	Makaroni ar c/g	K	250	385,30	13,00	16,30	30,3	1,65
	Skābo kāpostu salāti		70	65,3	0,19	2,1	10,3	0,27
	Rabarberu dzēriens		150	45	0,1	0,2	12	0,15
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				803,20	18,09	22,82	91,72	2,66
18.02.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2	0,40
	Tītara /g kotlete, krējuma mērce, kartupeļi	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
				790,92	18,98	22,56	94,52	2,66
19.02.	V/g fileja saldskābajā 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	30	60,32	2,46	0,48	16,53	0,04
				820,92	18,31	24,58	96,83	2,66
20.02.	Zupa Soļanka, krējums	P	200/10	165,00	6,30	8,20	8,00	0,84
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	425,00	15,30	17,30	42,00	0,84
	Svaigo kāpostu salāti ar tomātiem		70	40,3	0,9	2,2	12,3	0,35
	Auglis banāns		100	75,00	0,90	0,80	15,00	0,35
	Mežaogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00	0,20
18.02.	Rudzu maize	K	40	84,24	4,46	0,48	0,96	0,08
				854,84	27,93	29,00	90,26	2,66
21.02.	Saldā biezpiena masa ar ķiršu ķīseli	P	50/100	185	2,6	3,9	19	0,55
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	526,30	18,20	27,20	21,00	1,60
	Ķīnas 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
16.02.	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 R. Petācija

Virtuves vadītāja O. Volcova

Datums: 13.02.2025