

**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)
24.03.	Zupa Rosoliņš, krējums	PK	200/10	95,30	1,10	3,50	14,30
	Plovs ar c/g		250	385,30	13,00	16,30	30,3
	Svaigais tomāts		70	65,3	0,19	2,1	10,3
	Rabarberu dzēriens		150	45	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				803,20	18,09	26,30	91,72
25.03.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	Kpo	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	c/g kotlete, krējuma mērce, kartupeļi	Kp	70/50/170	495,30	12,30	14,50	36,20
	Jāņogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12
	Biešu salāti ar āboliem		70	65,30	0,90	3,54	12,30
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				826,30	19,90	24,60	94,52
26.03.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	V/g strogonovs ar griķiem		150/170	485,30	11,30	16,20	26
	Burkānu salāti ar puravu		70	65,30	0,70	3,50	8,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55,00	0,90	0,80	9,40
	Rudzu maize	K	30	60,32	2,46	0,48	16,53
				665,92	15,36	20,98	60,23
27.03.	Frikadeļu zupa, krējums	P	200/10	165,00	6,30	8,20	8,00
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	425,00	15,30	17,30	42,00
	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku		70	40,3	0,9	2,2	12,3
	Auglis banāns		100	75,00	0,90	0,80	15,00
	Mežaogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	40	84,24	4,46	0,48	0,96
				854,84	27,93	29,00	90,26
28.03.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/120	185	2,6	3,9	22
	Skolas cīsiņi, krējuma mērce, vārīti rīsi	PK	75/30/170	512,30	18,20	21,00	21,00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	55	0,9	2,2	16,3
	Citronūdens		150	0,00	0,90	0,80	9,40
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				812,62	26,30	28,62	93,52
				1440,24	50,00	53,34	165,04

\* 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 X. KetrēvičaVirtuves vadītāja O. ViduoneDatums: 21.03.2025