

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

| Datums | Ēdiena nosaukums                              | AK* | Porcijas<br>svars<br>(g)+10% | Enerģētiskā<br>vērtība (kcal) | Olbaltum<br>vielas (g) | Tauki<br>(g) | Ogļhidrāti<br>(g) |
|--------|-----------------------------------------------|-----|------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------|-------------------|
| 14.04. | Pupiņu zupa, krējums                          | P   | 200/10                       | 146,30                        | 4,60                   | 3,50         | 14,30             |
|        | Plovs ar c/g                                  |     | 250                          | 496,50                        | 14,60                  | 25,30        | 35,1              |
|        | Burkānu salāti ar sēkliņām                    |     | 70                           | 45,00                         | 0,90                   | 0,10         | 12,00             |
|        | Ogu dzēriens                                  |     | 150                          | 54,00                         | 0,90                   | 0,10         | 16,00             |
|        | Rudzu maize                                   | K   | 30                           | 60,20                         | 3,70                   | 0,72         | 24,82             |
|        |                                               |     |                              | 802,00                        | 24,70                  | 29,72        | 102,22            |
| 15.04. | Skābeņu zupa ar olu, krējums                  | PKO | 200/10                       | 110,00                        | 1,10                   | 3,50         | 14,30             |
|        | C/g teftelis, krējuma mērce, vārīti kartupeļi | P   | 70/30/170                    | 498,30                        | 18,20                  | 27,20        | 26,30             |
|        | Biešu salāti                                  |     | 70                           | 65,30                         | 0,90                   | 3,20         | 12,10             |
|        | Upeņu dzēriens                                |     | 150                          | 64,00                         | 0,90                   | 3,20         | 10,30             |
|        | Rudzu maize                                   | K   | 30                           | 60,00                         | 3,70                   | 0,72         | 24,82             |
|        |                                               |     |                              | 803,10                        | 24,80                  | 37,82        | 90,10             |
| 16.04. | Frikadeļu zupa, krējums                       | P   | 200/10                       | 165,00                        | 7,90                   | 12,30        | 14,30             |
|        | Makaroni ar sieru                             | K;P | 200/30                       | 365,30                        | 18,20                  | 16,30        | 39,30             |
|        | Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem  |     | 70                           | 45,3                          | 1,1                    | 3,2          | 6,8               |
|        | Auglis apelsīns                               |     | 100                          | 85,00                         | 0,90                   | 0,02         | 12,60             |
|        | Mežaogu dzēriens                              |     | 150                          | 78,00                         | 0,07                   | 0,02         | 17,00             |
|        | Rudzu maize                                   | K   | 30                           | 60,20                         | 3,70                   | 0,72         | 24,82             |
|        |                                               |     |                              | 805                           | 31,87                  | 32,56        | 114,82            |
| 17.04. | Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli         | P   | 50/100                       | 195,00                        | 6,50                   | 9,00         | 25,00             |
|        | Skolas cīsiņi, krējuma mērce, vārīti griķi    | P   | 75/30/170                    | 496,30                        | 16,30                  | 21,30        | 25                |
|        | Jauno kāpostu salāti ar dillēm                |     | 70                           | 49,5                          | 0,1                    | 2,3          | 10,9              |
|        | Citronūdens                                   |     | 150                          | 0                             | 0                      | 0            | 0                 |
|        | Rudzu maize                                   | K   | 30                           | 60,20                         | 3,70                   | 0,72         | 24,82             |
|        |                                               |     |                              | 801,00                        | 26,60                  | 33,32        | 85,72             |

\* 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

Olbaltumvielas (g) 20-36, tauki (g) 27-37, ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ. vērtība (kcal) 800-890.

Skolas medmāsa

R. Petkova

Virtuves vadītāja

O. Volkova

Datums:

11.04.2025