

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore I. Ose2025. gada 11. aprīlī

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.:42803003192)

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)
14.04.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	146,30	4,60	3,50	14,30
	Plovs ar c/g		200	426,30	13,20	23,10	32
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	12,00	0,90	0,10	8,00
	Ogu dzēriens		150	54,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				679,79	20,86	27,05	78,80
15.04.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	110,00	1,10	3,50	14,30
	C/g teftelis, piena mērce, vārīti kartupeļi	KP	60/30/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti		50	45,30	0,90	2,30	10,00
	Upeņu dzēriens		150	54,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				645,49	20,96	28,45	76,80
16.04.	Frikadeļu zupa, krējums	P	200	165,00	7,90	12,30	14,30
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	324,00	11,90	14,20	34,00
	Kīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35	0,8	2,6	6,3
	Auglis apelsīns		100	85,00	0,90	0,02	12,60
	Mežaogu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				708,39	22,83	29,39	93,90
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	50/30/150	385,30	16,30	21,30	25
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	49,5	0,1	2,3	10,9
	Citronūdens		150	0	0	0	0
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				670,99	24,16	32,85	69,40

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

e 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.

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

Skolas medmāsa N. Kļavina Virtuves vadītāja O. VolņovaDatums: 11.04.2025

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

piens "Rasēns" 200ml 3x nedēļā no 4.-9.klasei