

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore  I. Ose20 25. gada 11. aprīlī**Jūrmalas Majoru vidusskola
Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)+10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (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
03.04.	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
	Kīnas 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	75/30/150	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

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

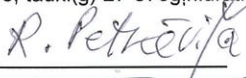
* Alerģisko komponentu atšifrējums:

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

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

Skolas medmāsa



Virtuves vadītāja



Datums:

11.04.2025

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :**piens "Rasēns" 200ml 3x nedēļā no 4.-9.klasei**