

**Jūrmalas Majoru vidusskola**  
**Kompleksā ēdienkarte 10-12.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) |
|--------|-------------------------------------------|-----|------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------|-------------------|
| 26.05. | Pupiņu zupa, krējums                      | P   | 200/10                       | 95,30                         | 1,10                   | 3,50         | 14,30             |
|        | "Skolas" Boloņas mērce ar griķiem         | KP  | 150/170                      | 516,30                        | 13,00                  | 16,30        | 30,3              |
|        | Burkānu salāti ar puravu                  |     | 70                           | 45                            | 0,19                   | 0,4          | 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             |
| 27.05. | Biešu zupa, krējums                       | P   | 200/10                       | 125,30                        | 1,98                   | 3,60         | 16                |
|        | V/g strogonovs ar rīsiem                  | KP  | 150/170                      | 496,30                        | 11,30                  | 16,20        | 26                |
|        | Jauno kāpostu salāti ar dillēm            |     | 70                           | 65,30                         | 0,70                   | 3,50         | 11,70             |
|        | 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             |
|        |                                           |     |                              | 802,22                        | 21,30                  | 29,10        | 91,70             |
| 28.05. | Skābeņu zupa ar olu, krējums              | Kpo | 200/10                       | 115,00                        | 1,98                   | 3,60         | 9,2               |
|        | C/g teftelis, krējuma mērce, kartupeļi    | Kp  | 70/30/170                    | 495,30                        | 12,30                  | 14,50        | 36,20             |
|        | Jāņogu dzēriens                           |     | 150                          | 55                            | 0,1                    | 0,2          | 12                |
|        | Biešu salāti                              |     | 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             |
| 29.05. | Zupa Borščs ar c/g, 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             |
|        | Svaigais tomāts                           |     | 50                           | 12                            | 0,9                    | 2,2          | 12,3              |
|        | Auglis bumbieris                          |     | 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              |
|        |                                           |     |                              | 826,54                        | 27,93                  | 29,00        | 90,26             |
| 30.05. | 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             |
|        | Jauno 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

Virtuves vadītāja

Datums:

22.05.2025