

Jūrmalas Majoru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1-4.kl. klasei

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
26.05.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	95,30	1,10	3,50	14,30	0,55
	"Skolas" Boloņas mērce ar griķiem		250	385,30	13,00	16,30	30,3	1,95
	Burkānu salāti ar puravu		50	12,00	0,70	0,70	11,00	0,37
	Rabarberu dzēriens		150	45	0,1	0,2	10	0,18
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				577,81	17,36	21,18	82,13	3,09
27.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2	0,35
	V/g strogonovs ar rīsiem	P;K	100/150	385,60	11,30	16,20	26	1,95
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	48,00	0,70	2,00	4,60	0,35
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55,00	0,90	0,80	9,40	0,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				528,81	15,36	19,48	56,53	3,09
28.05.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	Kpo	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2	0,35
	C/g teftelis, krējuma mērce, kartupeļi	Kp	50/50/150	385,00	12,60	18,20	28	1,95
	Biešu salāti		50	45,3	0,49	2,3	4,34	0,35
	Jāņogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12	0,15
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				525,51	15,65	21,18	60,87	3,09
29.05.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	200/10	165,00	6,30	8,20	8,00	0,95
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	345,30	15,30	17,30	42,00	0,85
	Svaigais tomāts		50	12	0,9	0,4	11	0,45
	Auglis bumbieris		100	75,00	0,90	0,80	15,00	0,35
	Mežaogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00	0,45
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				702,81	25,93	27,20	104,53	3,09
30.05.	Skolas cīsiņi, krējuma mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	423,30	16,00	15,30	35,00	1,90
	Jauno kāpostu salāti ar burkāniem		50	35	0,9	2,2	11	0,30
	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/120	185	2,6	3,9	19	0,65
	Citronūdens		150	0,00	0,90	0,80	9,40	0,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				683,51	22,86	22,68	90,93	3,09

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.

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturētību normas pusdienās

Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

Skolas medmāsa R. Rēķenica Virtuves vadītāja O. Valuona

Datums: 22.05.2025