

Majoru vidusskola
Kompleksā ēdienkarte 5.-9.klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.10.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	135,30	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem		150/170	512,00	16,20	18,00	38
	Svaigais gurķis		50	12	0,19	0,5	8
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				810,30	22,46	23,66	95
07.10.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g teftelis, krējuma mērce, vārīti kartupeļi	P;K	70/30/170	495,30	11,30	16,20	26
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	65,30	0,70	3,50	13,30
	Jāņogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				800,81	16,54	23,98	90,20
08.10.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200/10	145,00	1,98	3,60	15
	V/g strogonovs karija mērcē ar rīsiem	KP	150/150	423,30	15,30	14,50	29,30
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	55,9	0,1	0,2	12
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
	"Skolas piens"	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				844,82	21,18	19,32	85,12
09.10.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	200/10	165,00	6,30	8,20	19,20
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	425,00	15,30	17,30	35,00
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		70	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis arbūzs		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā piparmētru tēja ar jānogām		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				806,30	25,09	28,22	97,53
10.10.	Jogurta krēms ar ogu ķīseli	P	50/100	155,3	2,6	6,3	24
	Cepta heka kotlete, piena mērce, vārīti rīsi	PKZ	70/30/150	432,30	18,20	25,30	29,30
	Biešu salāti ar ābolu		70	45	0,9	0,9	8
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
	"Skolas piens"	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				853,22	31,79	38,06	110,10

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas 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) 18-36, tauki(g) 23-37 ogļhidrāti (g) 79-144, enerģ.vērtība(kcal) 700-960.

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums:

02.10.2025