

Majoru vidusskola
Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.-4.kl. klasei

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.11.	Zupa Rasoliņš, krējums	PK	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/150	385,30	13,00	16,30	30,3
	Biešu salāti		50	45	0,19	3,2	12
	Citrondzēriens		150	3	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				740,81	24,02	28,42	92,01
11.11.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	135,60	1,98	3,60	9,2
	C/g kotlete, piena mērce, vārīti kartupeļi	50/30/150	50/30/150	385,60	11,30	16,20	26
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	45,3	0,49	2,3	4,34
	Jāņogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				526,11	14,35	19,18	58,87
12.11.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	134,60	1,50	2,65	12
	V/g strogonovs karija mērcē ar rīsiem	PK	100/150	369,30	11,30	16,20	26
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	48,00	0,70	2,00	4,60
	Citrondzēriens		150	3	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				747,41	14,56	18,98	51,13
13.11.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	165,00	6,30	8,20	8,00
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	345,30	15,30	17,30	42,00
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis melone		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		150	55,00	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				710,81	25,09	28,22	93,33
14.11.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	371,30	16,00	15,30	35,00
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	0,9	11
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/30	165	2,6	6,3	13
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				748,81	28,35	27,82	99,51
19.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	135,60	1,98	3,60	9,2
	C/g gulašs ar griķiem	PK	100/150	385,60	11,30	16,20	26
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		50	48,00	0,70	2,00	4,60
	Citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98

				481,81	14,56	18,98	51,13
20.11.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	165,00	6,30	8,20	8,00
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	345,30	15,30	17,30	42,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis banāns		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				721,11	25,09	28,22	93,33
21.11.	Skolas cīsiņi, tomātu mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	385,60	16,00	15,30	35,00
	Skābo kāpostu salāti		50	12	0,9	0,9	11
	Jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	50/120	165	2,6	6,3	19
	Citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				610,81	22,06	23,28	85,53

R. Rukševiča
27.11.2025

O. Vdovica
Buz