

Majoru vidusskola
Kompleksā ēdienkarte 10.-12.klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.11.	Zupa Rasoliņš, krējums	PK	200/10	95,00	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	150/170	536,30	16,20	18,00	38
	Biešu salāti		70	51,3	0,22	3,5	14
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Auglis ābols		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				815,92	22,27	26,14	98,02
11.11.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g kotlete, piena 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
12.11.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	139,30	1,50	2,65	12
	V/g strogonovs karija mērcē ar rīsiem	KP	150/170	495,30	15,30	14,50	29,30
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		150	55,9	0,1	0,2	12
	Mežaogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				805,82	20,70	18,27	90,12
13.11.	Zupa Solanka, 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 melone		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		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
14.11.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	195	2,6	6,3	19
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	485,00	18,20	25,30	29,30
	Svaigais gurķis		50	10	0,9	0,9	6
	Ogu dzēriens		150	56,3	0,1	0,3	13
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				806,62	25,50	33,52	92,12
19.11.	Dārzenų zupa ar kāli, krējums	P	200/10	145,00	1,98	3,60	15
	C/g gulašs ar griķiem	KP	150/170	495,30	15,30	14,50	29,30
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		150	55,9	0,1	0,2	12
	Melnā tēja ar cukuru un citrou		150	55	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				811,52	21,18	19,22	93,12
20.11.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	165,00	6,30	8,20	19,20
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	425,00	15,30	17,30	35,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	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
				806,30	25,09	28,22	97,53
21.11.	Jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	50/120	165	2,6	6,3	26
	Skolas cīsiņi, tomātu mērce, vārīti rīsi	PK	75/30/170	485,00	18,20	25,30	29,30
	Skābo kāpostu salāti		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
				810,30	25,50	33,52	92,12

P. Petrice 07.11.2025

O. Veluora.



