

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.: 42803003192)

# APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore *I. Ose*

2025. gada 5. decembris.

## Majoru vidusskola Kompleksā ēdienkarte 5.-9.klase

| Datums | Ēdiena nosaukums                               | AK* | Porcijas<br>svars<br>(g)±10% | Enerģētisk<br>ā vērtība (kcal) | Olbaltum<br>vielas (g) | Tauki<br>(g) | Ogļhidrāt<br>i (g) |
|--------|------------------------------------------------|-----|------------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------|--------------------|
| 08.12. | Dārzeņu zupa ar kāli, krējums                  | P   | 200/10                       | 135,30                         | 1,98                   | 3,60         | 9,2                |
|        | Plovs ar c/g                                   |     | 250                          | 512,00                         | 16,20                  | 18,00        | 38                 |
|        | Burkānu salāti ar puravu                       |     | 50                           | 12                             | 0,19                   | 0,5          | 8                  |
|        | citrondzēriens                                 |     | 150                          | 8                              | 0,1                    | 0,3          | 4                  |
|        | "Skolas piens "                                | P   | 200                          | 96,00                          | 6,00                   | 4,00         | 9,00               |
|        | "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                         | 28,46                  | 27,66        | 104                |
| 09.12. | 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                 |
|        | Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem             |     | 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              |
| 10.12. | Skābo kāpostu zupa, krējums                    | PK  | 200/10                       | 125,30                         | 1,98                   | 3,60         | 18                 |
|        | C/g gulašs ar griķiem                          | KP  | 150/150                      | 423,30                         | 15,30                  | 14,50        | 31,20              |
|        | Biešu salāti ar āboliem                        |     | 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              |
|        |                                                |     |                              | 811,30                         | 21,18                  | 19,32        | 90,02              |
| 11.12. | 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 kukurūzu               |     | 70                           | 40,3                           | 0,9                    | 2,2          | 6,8                |
|        | Auglis banāns                                  |     | 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              |
| 12.12. | Jogurta krēms ar ogu ķīseli                    | P   | 50/120                       | 165                            | 2,6                    | 6,3          | 19                 |
|        | Skolas cīsiņi, tomātu mērce, vārīti rīsi       | PK  | 70/30/150                    | 412,30                         | 18,20                  | 25,30        | 29,30              |
|        | Balto redīsu salāti ar burkāniem               |     | 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 auglis" ābols                          |     | 100                          | 56,30                          | 0,29                   | 0,54         | 10,98              |
|        | "Skolas piens "                                | P   | 200                          | 96,00                          | 6,00                   | 4,00         | 9,00               |
|        |                                                |     |                              | 746,92                         | 25,79                  | 34,06        | 96,10              |

Izmaiņas edienkartē 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 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: