

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)
19.01.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	135,30	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	150/170	512,00	16,20	18,00	38
	Burkānu salāti ar ķirbi		70	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
20.01.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	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 puravu		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
21.01.	Skābo kāpostu zupa, krējums	PK	200/10	125,30	1,98	3,60	18
	C/g gulašs ar pērļu grūbām	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
22.01.	Pupiņu zupa 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
	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis manadarīns		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā piparmētru tēja ar jāņogām		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
23.01.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	165	2,6	6,3	19
	Cepts v/g šķiņķītis, 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
				746,92	25,79	34,06	96,10

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 uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa R. Petkeviča

Virtuves vadītāja O. Volonova

Datums: 15.01.2026