

A/S "Fēnikss" (reģ. nr.: 42803003192)

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore I. Ose

20 26. gada 6. februārī

Majoru vidusskola Kompleksā ēdienkarte 10.-12.klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)
09.02.	Dārzeņu zupa, krējums	P	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
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		70	51,3	0,22	3,5	14
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Auglis bumbieris		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
10.02.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	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
	Skābo kāpostu salāti		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
11.02.	Pupiņu zupa, 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
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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
12.02.	Zupa Soļanka, 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 mandarīns		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
13.02.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	155	2,6	6,3	12
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	PK	70/30/170	485,00	18,20	25,30	29,30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	45	0,9	0,9	6
	Ogu dzēriens		150	56,3	0,1	0,3	13
	Auglis ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				857,92	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.

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. Petkēviča

Virtuves vadītāja

O. Viduona

Datums:

06.02.2026