

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.: 42803003192)

Majoru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.-4.kl. klasei

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore *I. Ose*

2026. gada 16. martā

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
16.03.	Dārzeņu zupa ar kāli , krējums	P	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	Plovs ar c/g		200	385,30	13,00	16,30	30,3
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		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
17.03.	Zupa Rasoļņiks , krējums	PK	200/10	135,60	2,30	3,60	9,2
	C/g kotlete , piena mērce ,vārīti kartupeļi	KP	50/30/150	385,60	11,30	16,20	26
	Biešu salāti		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
				661,71	16,65	22,78	68,07
18.03.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	134,60	1,50	2,65	12
	V/g strogonovs karija mērcē ar griķiem	PK	100/150	369,30	11,30	16,20	26
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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	22,35	26,17	83,11
19.03.	Zupa Borščs ar c/g, 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 kukurūzu		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis apelsīns		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā piparmētru tēja ar jānogām		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
20.03.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	326,30	13,00	14,10	35,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	38	0,9	2,9	10
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	175,3	2,6	6,3	12
	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
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				740,11	25,35	28,62	97,51

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas 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)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

Skolas medmāsa _____ Datums: 16.03.2026.

Virtuves vadītāja

O. Volodina