

A/S "Fēnikss" (reģ. nr.: 42803003192)

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore I. Ose

2026. gada 9. maijs

Majoru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.-4.kl. klasei

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)
11.05.	Biešu zupa , krējums	P	200/10	115,00	1,98	3,60
	Makaroni ar c/g	K	200	385,30	13,00	16,30
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	45	0,19	3,2
	Citrondzēriens		150	3	0,1	0,3
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
				588,51	17,73	23,88
12.05.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	135,60	2,30	3,60
	C/g kotlete , piena mērce ,vārīti kartupeļi	KP	50/30/150	385,60	11,30	16,20
	Burkānu salāti ar puravu		50	45,3	0,49	2,3
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	55	0,1	0,2
	Auglis ābols		100	56,30	0,29	0,54
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
				718,01	16,94	23,32
13.05.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	134,60	1,50	2,65
	V/g strogonovs karija mērcē ar griķiem	PK	100/150	369,30	11,30	16,20
	Biešu salāti		50	48,00	0,70	2,00
	Citrondzēriens		150	3	0,1	0,3
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
				595,11	16,06	21,63
14.05.	Frikadeļu zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	165,00	6,30	8,20
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	345,30	15,30	17,30
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	40,3	0,9	2,2
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,07	0,02
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55,00	0,07	0,02
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
				710,81	25,09	28,22
15.05.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	P	50/30/150	326,30	13,00	14,10
	Balto redīsu salāti		50	38	0,9	2,9
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	175,3	2,6	6,3
	Citrondzēriens		150	8	0,1	0,3
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
				587,81	19,06	24,08

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

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

Skolas medmāsa K. Kļaviņa

Virtuves vadītāja I. Ose

Datums: 09.05.2026