

A/S "Fēnikss" (reģ. nr.: 42803003192)

Apstiprinu: 
Direktora p.i. Gita Strazdiņa



2026. gada 18. septembrī

Jūrmalas Majoru vidusskola
Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
21.09.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	146,30	26,00	3,50	14,30
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/150	385,00	12,60	18,20	28
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		50	12,00	0,90	0,10	8,00
	Aukstā Karkadē te'ja ar cukuru		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				649,79	40,83	22,07	70,80
22.09.	Zupa Rasoļņiks, krējums	PK	200/10	146,30	26,00	3,50	14,30
	V/g strogonovs ar vārītiem rīsiem	KP	100/150	385,00	12,60	18,20	28
	Burkānu - ķirbju salāti		50	45,3	0,49	2,3	4,34
	Citrondzēriens		150	10	0,1	0,2	12
	Auglis ābols		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				545,51	15,72	21,20	68,87
23.09.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	145,30	26,00	3,50	14,30
	C/g kotlete, ķiploku krējums, vārīti kartupeļi	PK	50/30/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti		50	47,00	0,90	3,60	1,40
	Aukstā melnā tēja ar citronu un cukuru		150	27,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				510,19	19,86	26,25	53,90
24.09.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	200/10	165,00	6,30	8,20	8,00
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	325,30	15,30	17,30	42,00
	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis arbūzs		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Mežaogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				701,11	25,09	28,22	93,33
25.09.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	175,00	6,30	4,50	19,30
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P	50/30/150	355,00	9,00	15,00	25
	Svaigais gurķis		50	10	0,1	0,2	2,5
	Citrondzēriens		150	10	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				591,19	16,76	20,15	67,30

◦ 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

* 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.

i sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10g

Skolas medmāsa



Virtuves vadītāja



2026. gada 18. septembrī