

Jūrmalas Majoru vidusskola
Kompleksā pusdienu ēdienkarte 10.-12.kl. klase

2026. gada _____ septembrī

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
21.09.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	146,30	3,10	3,50	14,30
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	150/170	512,30	16,30	18,20	28
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		70	45,00	0,90	2,30	12,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	45,30	0,40	0,90	11,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				809,10	24,40	25,62	90,12
22.09.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200/10	146,30	2,90	3,50	14,30
	V/g strogonovs ar vārītiem rīsiem	KP	150/170	516,30	16,30	18,20	39
	Burkānu - ķirbju salāti		70	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
				823,11	22,32	24,70	94,17
23.09.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	145,30	26,00	3,50	14,30
	C/g kotlete, ķiploku krējums, vārīti kartupeļi	P,K	70/30/170	496,30	18,20	27,20	26,30
	Biešu salāti		70	55,00	0,90	3,20	12,10
	Aukstā melnā tēja ar citronu un cukuru		150	45,30	0,40	0,90	11,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82
				801,90	23,20	32,02	93,00
24.09.	Zupa Borščs ar c/g, krējums		200	185,30	6,30	8,20	8,00
	Makaroni ar sieru	K,P	200/30	395,30	15,30	17,30	42,00
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	46,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis arbūzs		100	69,30	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
				801,71	25,09	28,22	93,33
25.09.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	195,30	6,30	4,50	26,30
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P	75/30/170	496,30	16,30	21,30	25
	Svaigais gurķis		50	10	0,1	0,2	2,5
	Jāņogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				827,10	26,47	26,74	90,62

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

* 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.

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

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

2026. gada _____, septembrī