



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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
12.10.	Zupa Rasoļņiks, krējums	PK	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/150	385,30	13,00	16,30	30,3
	Burkānu salāti ar ābolu		50	45,00	0,70	2,60	11,30
	Citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				574,51	22,26	23,68	71,13
13.10.	Skābo kāpostu zupa ,krējums	PK	200/10	135,60	1,98	3,60	9,2
	C/g teftelis , piena mērce ,vārīti kartupeļi	50/30/150	50/30/150	385,60	11,30	16,20	26
	Balto redīsu salāti		50	45,3	0,49	2,3	4,34
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55	0,1	0,2	12
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				542,20	12,18	19,24	53,32
14.10.	Zirņu zupa		200	135,60	1,98	3,60	9,2
	C/g gulašs ar rīsiem	PK	100/150	385,60	11,30	16,20	26
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		50	48,00	0,70	2,00	4,60
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru un citronu		150	8	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
				481,81	14,56	18,98	51,13
15.10.	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
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Mežaogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				712,41	25,32	28,74	96,31
16.10.	Cepts v/g šķiņķītis piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	385,60	16,00	15,30	35,00
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	0,9	11
	Jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	50/100	186,3	3,4	5,6	18,2
	Citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				688,41	23,15	23,12	95,71

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie 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.

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

Skolas medmāsa R. Kļavinskā Virtuves vadītāja L. Volokova

2026. gada 12. oktobrī