

A/S "Fēnikss" (reģ. nr.: 42803003192)

Apstiprinu:

Direktora p.i. Gita Strazdiņa

Jūrmalas Majoru vidusskola
Kompleksā ēdienkarte 5.-9.klase

2026. gada 12. oktobrī



Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
12.10.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200/10	135,30	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	250	536,30	16,20	18,00	38
	Burkānu salāti ar ābolu		50	12	0,19	0,5	8
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				912,92	28,24	27,14	101,02
13.10.	Skābo kāpostu zupa ,krējums	P	200/10	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g teftelis , piena mērce ,vārīti kartupeļi	P;K	70/30/170	495,30	14,60	16,20	26
	Balto redīsu salāti		70	65,30	0,70	3,50	13,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55	0,1	0,2	12
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				820,92	21,08	24,22	90,20
14.10.	Zirņu zupa		200	145,00	1,98	3,60	15
	C/g gulašs ar rīsiem	KP	150/170	495,30	15,30	14,50	29,30
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru un citronu		150	55,9	0,1	0,2	12
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		70	65,30	0,90	3,54	12,30
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				821,82	21,98	22,56	93,42
15.10.	Zupa Borščs ar c/g, krējums		200	165,00	6,30	8,20	19,20
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	425,00	15,30	17,30	35,00
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	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	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				806,30	26,56	28,98	108,80
16.10.	Jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	50/100	186,3	3,4	5,6	19,3
	Cepts v/g šķiņķītis piena mērce, vārīti rīsi	PK	75/30/170	485,00	18,20	25,30	26,30
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	45	0,9	0,9	8
	Ogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				841,92	26,27	32,54	90,42

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.

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

Skolas medmāsa R. Vēterica

Virtuves vadītāja O. Volodina

2026. gada 12. oktobrī