A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu: Strazdiņa
Direktora p.i. Gita Strazdiņa

2026. gada 6.novembrī

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)
09.11.	Zupa Rasoļniks, krējums	PK	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
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				745,79	46,83	26,07	79,80
10.11.	Zupa Boršcs ar pupiņām, krējums	PKO	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
	Skolas 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
11.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	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
	Skābo kāpostu 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
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
12.11.	Zupa Soļanka, krējums	P	200	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 gurķiem		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	Skolas auglis bumbieris		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
13.11.	Jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	40/100	175,00	6,30	4,50	19,30
	Dārzeņu sautējums Rudens ar c/g, krējums	P	200/10	355,00	9,00	15,00	25
	Marinēts gurķis		30	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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				591,19	16,76	20,15	67,30

Izmaiņas edienkartē iespējamas 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.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv (g)20-37, tauki(g)27-38, ogļhidrāti(g)90-147, enerģ.vērtība (kcal)800-890

Skolas medmāsa A. Pahaviča Virtuves vadītāja O. Odiņeva

2026. gada 6. novembrī