A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:
Direktora p.i. Gita Strazdiņa

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

2026. gada 6.novembrī

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.11.	Zupa Rasoļniks, krējums	KP	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 te'ja ar cukuru		150	45,30	0,40	0,90	11,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				905,10	30,40	29,62	99,12
10.11.	Zupa Boršč̌s ar pupiņām, krējums	P	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
	Skolas 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
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	P,K	70/30/170	496,30	18,20	27,20	26,30
	Skābo kāpostu 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
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				801,90	23,20	32,02	93,00
12.11.	Zupa Soļanka, krējums	P	200/10	185,30	6,30	8,20	8,00
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	395,30	15,30	17,30	42,00
	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		70	46,3	0,9	2,2	6,8
	Skolas auglis bumbieris		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
13.11.	Jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	40/100	195,30	6,30	4,50	26,30
	Dārzeņu sautējums Rudens ar c/g, krējums	P	250/10	496,30	16,30	21,30	25
	Marinēts gurķis		30	10	0,1	0,2	2,5
	Citrondzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				827,10	26,47	26,74	90,62

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 R. Petkēviča Virtuves vadītāja O. Voduova

2026. gada 6. novembrī