

Jūrmalas Majoru vidusskola
Bezglutēna diētas ēdienkarte

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
22.04.	Zirņu zupa		200	115,00	1,30	9,60	7,4
	Vārīta c/g, krējums ar bezglutēna makaroniem	P	50/20/150	358,00	13,00	22,00	37,1
	Svaigais gurķis		50	10,3	0,19	0,9	6
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	58,20	0,07	0,02	14,51
	Auglis bumbieris		120	65,00	0,63	0,18	8,90
	Rīsu gaļete		20	60,32	1,85	0,36	12,41
				666,82	17,04	33,06	86,317
23.04.	Piena zupa ar bezglutēna nūdelēm	P	200	118,00	4,60	4,90	13,00
	C/g teftelis, krējums ar kartupeļiem	P	60/20/150	285,00	14,00	12,00	28
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		200	55,00	6,00	5,00	9,40
	Biešu salāti		50	104,00	6,80	7,00	3,00
	Rīsu gaļete		20	82	2,5	0,4	21,2
				644,00	33,90	29,30	74,60
24.04.	Zupa Rasoļņiks (bez putrainiem), krējums	P	200/10	118,00	4,00	8,50	6,20
	C/g gulašs (ar kartupeļu cieti), vārīti griķi	P	100/150	385,30	13,00	21,00	37,1
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	35	0,84	2	4
	Dzeramais jogurts	P	200	89,00	6,00	4,00	9,60
	Rīsu gaļete		20	60,32	1,85	0,36	12,41
				687,62	25,69	35,86	69,31
25.04.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	92,00	1,80	4,00	11,80
	Cepts v/g šķiņķītis, skābais krējums, vārīti rīsi	P	50/20/150	465,30	15,20	22,00	38,00
	Burkānu salāti ar puravu		50	45,00	0,70	2,10	6,20
	Auglis ābols		120	65,00	0,63	0,18	8,90
	Ogu dzēriens		200	44,00	6,00	4,00	10,00
	Rīsu gaļete		20	60,32	1,85	0,36	12,41
				771,62	26,18	32,64	87,31
26.04.	Putukrējums ar ievārījumu	P	50/40	176,30	4,80	8,60	22,00
	Dārzenu sautējums Rudens, krējums	P	200/10	426,00	9,00	15,00	25
	Skābo kāpostu salāti		50	45	1,2	3,2	6
	Sulas dzēriens		200	21	0,1	0,2	5
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				709,49	16,36	27,25	66,50

Izmaiņas ēdienkartē 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

olbaltumvielas (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģētiskā vērtība (kcal)490-750

Skolas medmāsa *R. Veikšņa* Virtuves vadītāja *O. Viduone*

Datums:

19.04.2024