

**Jūrmalas Majoru vidusskola**  
**Bezglutēna diētas ēdienkarte**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
30.09.	Svaigo dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	135,00	1,30	9,60	7,4
	Vārīta c/g, krējums, ar vārītiem griķiem	P	50/20/180	455,00	13,00	22,00	37,1
	Svaigais gurķis		70	16	0,19	0,9	12
	Rabarberu dzēriens		200	45	0,1	0,2	10
	Auglis arbūzs		120	65,00	0,63	0,18	8,90
	Rīsu gaļe		20	60,32	1,85	0,36	12,41
				776,32	17,07	33,24	87,81
01.10.	Zirņu zupa		200	135,00	2,60	4,90	15,00
	V/g kotlete (bez maizes), krējums ar kartupeļiem	P	75/20/180	455,00	14,00	12,00	31
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	55,00	0,90	0,80	9,40
	KĪnas kāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		70	65,00	6,80	7,00	3,00
	Rīsu gaļe		20	82	2,5	0,4	21,2
				792,00	26,80	25,10	79,60
02.10.	Siera zupa ar puķkāpostiem	P	200	145,30	4,00	8,50	6,20
	C/g gulašs (ar kartupeļu cieti), vārīti bezglutēna makaroni	P	100/180	466,00	13,00	21,00	37,1
	Svaigo kāpostu salāti ar tomātiem		70	35	0,84	2	4
	Dzeramais jogurts	P	200	115,00	2,80	4,00	22,50
	Rīsu gaļe		20	60,32	1,85	0,36	12,41
				821,62	22,49	35,86	90,3
03.10.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	135,00	1,80	4,00	11,80
	Cepta heka fileja (bez miltiem), skābais krējums, vārīti rīsi	PZ	75/20/180	465,30	15,20	22,00	38,00
	Burkānu-ķirbju salāti ar sēkliņām		70	45,00	0,70	2,10	6,20
	Auglis bumbieris		120	55,00	0,63	0,18	8,90
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		200	44,00	0,90	0,90	15,00
	Rīsu gaļe		20	60,32	1,85	0,36	12,41
				804,62	21,08	29,54	92,31
04.10.	Bezglutēna cepumi ar pienu	P	50/120	186,30	5,60	8,60	33,00
	Sautējums Rudens ar c/g, krējums	P	250/10	496,50	18,20	22,00	21,00
	Balto redīsu salāti		70	10	0,9	0,8	13
	Sulas dzēriens		200	47	0,1	0,2	12
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	16,30
				780,99	26,06	31,85	95,30

Izmaiņas edienkartē iespējamās 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)20-37, tauki(g)27-38, ogļhidrāti(g)90-147, enerģētiskā vērtība (kcal)800-890

Skolas medmāsa R. Ketrāne Virtuves vadītāja O. Valniece

Datums:

27.09.2024