

Jūrmalas Majoru vidusskola
Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
11.11.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	146,30	4,60	3,50	14,30	0,40
	Plovs ar c/g		250	496,50	14,60	25,30	35,1	1,54
	Burkānu salāti ar āboliem		70	45,00	0,90	0,10	12,00	0,20
	Ogu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00	0,10
	Rīsu gaļe		30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				802,00	24,70	29,72	102,22	2,66
12.11.	Gulašs ungāru gaumē (bez miltiem) ar vārītiem griķiem	P	150/180	489,30	18,20	27,20	39,00	1,50
	Kīnaskāpostu salāti ar papriku		70	55,30	0,70	2,10	6,20	0,20
	Dzeramis jogurts	P	200	117,00	2,30	0,02	12,60	0,34
	Auglis banāns		120	85,00	0,90	1,10	9,60	0,20
	Rīsu gaļe		30	64,30	3,20	0,85	23,30	0,04
				810,90	25,30	31,27	90,70	2,66
13.11.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	95,00	4,60	3,50	14,30	0,45
	C/g kotlete (bez maizes) ar sieru, krējums, vārīti kartupeļi	P	60/30/180	498,30	18,20	27,20	26,30	1,35
	Biešu- skābo kāpostu salāti		70	65,30	0,90	3,20	12,10	0,29
	Upeņu dzēriens		70	64,00	0,90	3,20	10,30	0,15
	Rīsu gaļe		30	60,00	3,70	0,72	24,82	0,04
				803,10	28,30	37,82	90,10	2,66
14.11.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	165,00	7,90	12,30	14,30	0,45
	Makaroni (bez glutēna) ar sieru	P	200/30	365,30	18,20	16,30	39,30	0,83
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		70	45,3	1,1	3,2	6,8	0,30
	Auglis plūmes		120	95,00	0,07	0,02	12,60	0,25
	Sula ābolu		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,41
	Rīsu gaļe		30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				808,80	31,03	32,56	114,82	2,66
15.11.	Putukrējums ar zemeņu mērci	P	50/100	175,60	6,50	9,00	25,00	0,45
	Cepta v/g fileja (bez miltiem), krējums, vārīti rīsi	PO	70/30/180	496,30	16,30	21,30	25	1,45
	Sarkano kāpostu salāti ar puravu		70	49,5	0,1	2,3	10,9	0,22
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	22	0,1	0,2	5	0,12
	Rīsu gaļe		30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				803,60	26,70	33,52	90,72	2,66

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

Olbaltumvi(g) 20-36, tauki(g) 27-37, ogļhidrāti(g) 90-144, enerģ.vērtība(kcal) 800-890.

Skolas medmāsa *R. Petkaiņa* Virtuves vadītāja *Olga Vdunova*

Datums: *08.11.2024*

**Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :
piens "Rasēns" 200ml 3x nedēļā no 4.-9.klasei**