

Jūrmalas Majoru vidusskola
Bezglutēna diētas ēdienkarte

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
20.01.	Dārzēņu zupa, krējums	P	200/10	95,30	1,10	3,50	14,30
	Skolas Boloņas mērce (bez miltiem) ar griķiem	P	150/170	536,00	16,20	23,00	45
	Skābo kāpostu salāti		70	65,3	0,19	2,1	6
	Rabarberu dzēriens		150	45	0,1	0,2	10
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				706,62	20,19	26,02	85,82
21.01.	Zupa Rasolņiks (bez grūbām), krējums	P	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	C/g kotlete (bez maizes), krējums, kartupeļi	P	70/30/170	465,00	9,40	14,50	36,20
	Jāņogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12
	Biešu salāti		70	55,30	0,90	3,54	12,30
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				635,62	14,10	18,96	85,32
22.01.	V/g karija mērcē ar rīsiem	p	150/170	485,30	11,30	16,20	26
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	65,30	0,70	3,50	8,30
	Dzeramais jogurts	P	150	135,00	2,95	3,60	31,00
	Auglis mandarīns		100	75,00	0,90	0,80	15,00
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				820,92	19,55	24,82	105,12
23.01.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	p	200/10	165,00	6,30	8,20	8,00
	Bezglutēna makaroni ar sieru	P	200/30	395,60	18,20	21,30	49,00
	Svaigo kāpostu salāti ar tomātiem		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis bumbieris		120	65,00	0,07	0,02	8,00
	Mežaogu dzēriens		150	65,00	0,07	0,02	17,00
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				803,30	29,43	33,46	113,62
24.01.	Putukrējums ar ievārījumu	P	50/40	185	2,6	3,9	19
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	70/30/170	496,50	18,20	22,00	26,00
	Kīnas kāpostu salāti		70	35	0,9	2,2	11
	Melnā tēja ar citronu un cukuru		200	55,00	0,90	0,80	9,40
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				831,82	26,30	29,62	90,22

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie 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

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

Skolas medmāsa A. Kērkliņa Virtuves vadītāja O. V. V. V. V.

Datums:

17.01.2025

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :
 auglis ābols 100g 3x nedēļā no 1.-9.klasei