

**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)
17.02.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	95,30	1,10	3,50	14,30
	Makaroni (bezglutēna) ar c/g		250	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
18.02.	Skābeņu zupa ar olu (bez putrainiem), krējums	Po	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	Tītara /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
19.02.	V/g fileja saldskābajā 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
20.02.	Zupa Soļanka, 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 banāns		100	75,00	0,07	0,02	8,00
	Mežaogu dzēriens		150	65,00	0,07	0,02	17,00
	Rīsu galete		40	60,32	3,70	0,72	24,82
				803,30	29,43	33,46	113,62
21.02.	Saldā biezpiena masa ar ķiršu ķīseli	P	50/100	185	2,6	3,9	19
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	496,50	18,20	22,00	26,00
	Ķīnas 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 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

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

Skolas medmāsa *R. Petroviča* Virtuves vadītāja *O. Valuona*

Datums: *15.02.2017*

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