

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)
24.03.	Zupa Rosolņiks (bez putrainiem), krējums	P	200/10	95,30	1,10	3,50	14,30
	Plovs ar c/g		250	536,00	16,20	23,00	45
	Svaigais tomāts		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
25.03.	Skābeņu zupa ar olu (bez putrainiem), krējums	PO	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 ar āboliem		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
26.03.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	V/g strogonovs (ar kartupeļu cieti) ar griķiem	P	150/170	485,30	11,30	16,20	26
	Burkānu salāti ar puravu		70	65,30	0,70	3,50	8,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55,00	0,90	0,80	9,40
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				665,92	16,60	21,22	68,52
27.03.	Frikadeļu zupa, 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
	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku		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
28.03.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/120	185	2,6	3,9	19
	Vārīts v/g šķiņķītis (b/k), krējums, vārīti rīsi	P	70/30/170	496,50	18,20	22,00	26,00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	35	0,9	2,2	11
	Citronūdens		150	0,00	0,90	0,80	9,40
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				776,82	26,30	29,62	90,22

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

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

Skolas medmāsa *A. Vērdiņa* Virtuves vadītāja *O. Voluona*

Datums: *21.03.2025*

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