

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore I. Ose2025. gada 11. aprīlī

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
14.04.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	146,30	4,60	3,50	14,30
	Plovs ar c/g		250	496,50	14,60	25,30	35,1
	Burkānu salāti ar puravu		70	45,00	0,90	0,10	12,00
	Ogu dzēriens		150	54,00	0,90	0,10	16,00
	Rīsu galete		30	60,20	3,70	0,72	24,82
				802,00	24,70	29,72	102,22
15.04.	Skābeņu zupa (bez putraimēm) ar olu, krējums	PO	200/10	110,00	1,10	3,50	14,30
	C/g teftelis, krējums, vārīti kartupeļi	P	70/30/170	498,30	18,20	27,20	26,30
	Biešu salāti		70	65,30	0,90	3,20	12,10
	Upeņu dzēriens		70	64,00	0,90	3,20	10,30
	Rīsu galete		30	60,00	3,70	0,72	24,82
				803,10	24,80	37,82	90,10
16.04.	Frikadeļu zupa, krējums	P	200	165,00	7,90	12,30	14,30
	Makaroni (bez glutēna) ar sieru	P	200/30	365,30	18,20	16,30	39,30
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis apelsīns		120	85,00	0,90	0,02	12,60
	Mežaogu dzēriens		150	78,00	0,07	0,02	17,00
	Rīsu galete		30	60,20	3,70	0,72	24,82
				798,80	31,87	32,56	114,82
17.04.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/100	195,00	6,50	9,00	25,00
	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti griķi	P	70/30/170	496,30	16,30	21,30	25
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		70	49,5	0,1	2,3	10,9
	Citronūdens		150	0	0	0	0
	Rīsu galete		30	60,20	3,70	0,72	24,82
				801,00	26,60	33,32	85,72

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

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

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums:

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