

Jūrmalas Majoru vidusskola
Bezglutēna diētas ēdienkarte

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
26.05.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	95,30	1,10	3,50	14,30
	"Skolas" Boloņas mērce (ar kartupeļu cieti) ar griķiem		150/170	536,00	16,20	23,00	45
	Burkānu salāti ar puravu		70	12	0,19	0,7	11
	Rabarberu dzēriens		150	45	0,1	0,2	10
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				803,00	20,19	24,62	90,82
27.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	V/g stroganovs (ar kartupeļu cieti) ar rīsiem	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
				809,30	16,60	21,22	68,52
28.05.	Skābeņu zupa ar olu (bez putrainiem), krējums	PO	200/10	115,00	1,98	3,60	9,2
	C/g teftelis, 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
				810,00	14,10	18,96	85,32
29.05.	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
	Svaigais tomāts		50	12	1,1	3,2	6,8
	Auglis bumbieris		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
30.05.	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
	Jauno 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
				811,40	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, enerģ. vērtība (kcal) 800-890

Skolas medmāsa R. Šķēķenča Virtuves vadītāja O. Veldre

Datums: 22.05.2025