

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore I. Ose20 25. gada 12. septembra.

Majoru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
15.09.	Svaigo dārzeņu zupa ar kāli, krējums		200	146,30	26,00	3,50	14,30
	Skolas Boloņas mērc(ar kartupeļu cieti) ar griķiem	P	150/170	465,00	9,40	14,50	36,20
	Biešu salāti		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
				826,00	40,90	18,92	103,32
16.09.	Zupa Borščs ar pupiņām, krējums	P	200/10	146,30	26,00	3,50	14,30
	C/g gulašs(ar kartupeļu cieti) ar vārītiem rišiem	P	150/170	498,30	18,20	27,20	26,30
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	65,30	0,90	3,20	12,10
	Citrondzēriens		150	10	0,1	0,2	12
	Auglis melone		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rīsu galete		30	60,00	3,70	0,72	24,82
				811,00	22,97	31,34	91,20
17.09.	Piena zupa ar nūdelēm(bezglutēna)	P	200	145,30	26,00	3,50	14,30
	C/g kotlete(bez maizes)ķiploku krējums, vārīti kartupeļi	P	70/30/170	489,30	18,20	27,20	39,00
	Burkānu - ķirbju salāti		70	55,30	0,70	2,10	6,20
	Aukstā melnā tēja ar citronu un cukuru		150	64,00	0,90	3,20	13,30
	Rīsu galete		30	64,30	3,20	0,85	23,30
				801,00	23,00	33,35	81,80
18.09.	V/g zupa ar dārzeņiem		200/10	165,00	6,30	8,20	8,00
	Makaron(bezglutēna) ar sieru	P	200/30	345,30	15,30	17,30	42,00
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Mežaogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rīsu galete		30	64,30	3,20	0,85	23,30
				812,30	25,83	28,59	100,10
19.09.	Bezglutēna cepumi		50	95,30	6,30	2,30	17,00
	vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	70/30/170	496,30	16,30	21,30	25
	Salāti Svaigums		70	49,5	0,1	2,3	10,9
	Citrondzēriens		150	10	0,1	0,2	12
	Rīsu galete		30	60,20	3,70	0,72	24,82
				801,00	26,50	26,82	91,00

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

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

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

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums:

12.09.2025