

Majoru vidusskola
Bezglutēna diētas ēdienkarte

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.10.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	135,30	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce(ar kartupeļu cieti) ar griķiem	P	150/170	536,00	16,20	23,00	45
	Svaigais gurķis		70	65,3	0,19	2,1	6
	Citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Auglis ābols		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				734,62	20,26	26,14	87,82
07.10.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g teftelis, ķiploku krējums, kartupeļi		70/30/170	465,00	9,40	14,50	36,20
	Jāņogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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
08.10.	Zupa Rasoļņiks(bez puitraimiem), krējums	P	200/10	145,00	1,98	3,60	9,2
	V/g strogonovs karija mērcē(ar kartupeļu cieti) ar rīsiem	p	70/30/170	485,30	11,30	16,20	26
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	65,30	0,70	3,50	8,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55	0,1	0,2	12
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				665,92	15,80	20,62	71,12
09.10.	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
	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis arbūzs		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā piparmētru tēja ar jānogām		200	65,00	0,07	0,02	17,00
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				803,30	29,43	33,46	113,62
10.10.	Jogurta krēms ar ogu ķīseli	P	50/100	186,3	3,6	3,9	22
	Cepta heka kotlete, piena mērce, vārīti rīsi	PKZ	70/170	496,50	18,20	22,00	26,00
	Biešu salāti		70	45	0,9	0,9	8
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				815,30	26,50	27,82	84,82

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. Petkeviča Virtuves vadītāja O. Vdovina

Datums:

02.10.2025