

Majoru vidusskola
Bezglutēna diētas ēdienkarte

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
08.12.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	135,30	1,98	3,60	9,2
	Plovs ar c/g		250	536,00	16,20	23,00	45
	Burkānu salāti ar puravu		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 gaļe		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				734,62	20,26	26,14	87,82
09.12.	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
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	55,30	0,90	3,54	12,30
	Rīsu gaļe		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				635,62	14,10	18,96	85,32
10.12.	Skābo kāpostu zupa (bez putrainiem), krējums	P	200/10	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g gulašs (ar kartupeļu cieti) ar griķiem	p	150/170	485,30	11,30	16,20	26
	Biešu salāti ar āboliem		70	65,30	0,70	3,50	8,30
	Citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rīsu gaļe		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				618,92	15,80	20,72	63,12
11.12.	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 kukurūzu		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis banāns		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā piparmētru tēja ar jānogām		200	65,00	0,07	0,02	17,00
	Rīsu gaļe		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				803,30	29,43	33,46	113,62
12.12.	Jogurta krēms ar ogu ķīseli	P	50/120	165	2,6	3,9	22
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	70/30/170	496,50	18,20	22,00	26,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	45	0,9	0,9	8
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Rīsu gaļe		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				815,30	25,50	27,82	84,82

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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.

Kopējais sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10g

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv (g)20-37, tauki(g)27-38, ogļhidrāti(g)90-147, enerģ.vērtība (kcal)800-890

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja O. Valuola

Datums: