A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

APSTIPRINU
Jūrmalas Majoru vidusskolas
direktore _____ I. Ose
2026. gada 15. janvārī

Majoru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
19.01.	Biešu zupa, 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
	Burkānu salāti ar ķirbi		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
20.01.	Skābeņu zupa ar olu(bez putraimiem), krējums	PO	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 puravu		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
21.01.	Skābo kāpostu zupa(bez putraimiem), 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 galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				618,92	15,80	20,72	63,12
22.01.	Pupiņu zupa 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 tomātiem		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis banāns		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā piparmētru tēja ar jāņogām		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
23.01.	Bezglutēna cepumi ar pienu	P	50/150	165	2,6	3,9	22
	Cepts v/g šķiņķī'tis, 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 galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				815,30	25,50	27,82	84,82

Izmaiņas edienkartē 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.

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 R. Vēvere Virtuves vadītāja O. Volunova

Datums: 15.01.2026