

Majoru vidusskola
Bezglutēna diētas ēdienkarte

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.02.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	135,30	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce (ar kartupeļu cieti) ar griķiem	P	150/170	475,30	16,20	23,00	41
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		70	45	0,19	3,2	12
	Citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	"Skolas piens"	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				876,22	26,48	31,76	101,8
10.02.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g kotlete (bez maizes), krējums, vārīti kartupeļi	P	70/30/170	465,00	9,40	14,50	36,20
	Jāņogu dzēriens		150	55	0,1	0,2	12
	Skābo kāpostu salāti		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
11.02.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	139,30	1,50	2,65	12
	V/g stroganovs karija mērcē (ar kartupeļu cieti) ar griķiem	p	100/150	485,30	11,30	16,20	26
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	65,30	0,70	3,50	8,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55	0,1	0,2	12
	"Skolas piens"	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				818,22	22,09	25,16	91,10
12.02.	Zupa Soļanka, 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 mandarīns		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
13.02.	Putukrējums ar ievārījumu	P	50/30	195	2,6	6,3	19
	Varīts 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	6
	citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				815,30	25,79	30,76	90,80

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

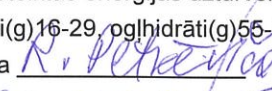
* Alerģisko komponentu atšifrējums:

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

Olbaltumvi (g) 12-28, tauki (g) 16-29, ogļhidrāti (g) 55-113, enerģ. vērtība (kcal) 490-750

Skolas medmāsa  R. Pēteris

Virtuves vadītāja  O. Volnons

Datums: 06.02.2026 