

Majoru vidusskola
Bezglutēna diētas ēdienkarte

APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

 direktore *D. Ose* I. Ose
 2026. gada 16. marta

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
16.03.	Dārzenų zupa ar kāli , krējums	P	200/10	135,30	1,98	3,60	9,2
	Plovs ar c/g		250	475,30	16,20	23,00	41
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		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
17.03.	Zupa Rasolņiks , krējums	PK	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
	Biešu 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
18.03.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	139,30	1,50	2,65	12
	V/g strogonovs 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
19.03.	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
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis apelsīns		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
20.03.	Putukrējums ar ievārījumu	P	50/40	175,3	2,6	6,3	19
	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		70/170	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
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				815,30	31,79	34,76	99,80

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.

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa _____ Datums: 16.03.2026.

Virtuves vadītāja

O. Volņova
Bu