

Majoru vidusskola
Bezglutēna diētas ēdienkarte

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
07.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums		200	135,30	1,98	3,60	9,2
	Plovs ar c/g		250	536,00	16,20	23,00	45
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	65,3	0,19	2,1	6
	Ogu dzēriens		150	55	0,1	0,3	12
	Auglis ābols		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				781,62	20,26	26,14	95,82
08.04.	Zirņu zupa		200	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g gulašs(ar kartupeļu cieti) ar kartupeļiem	p	150/170	485,30	11,30	16,20	26
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		70	65,30	0,70	3,50	8,30
	Aukstā melnā tēja ar citronu un cukuru		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
09.04.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	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 sarkanajiem redīsiem		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		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
10.04.	Putukrējums ar ievārījumu	P	40/30	165	2,6	3,9	22
	Cepts v/g šķiņķītis, krtējums, vārīti rīsi	P	7/30/170	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 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 R. Krieviņa

Virtuves vadītāja O. Voluona

Datums: 02.04.2026