

## APSTIPRINU

Jūrmalas Majoru vidusskolas

direktore I. Ose2026. gada maijsMajoru vidusskola  
Bezglutēna diētas ēdienkarte

| Datums | Ēdiena nosaukums  | AK* | Porcijas<br>svars<br>(g)±10% | Enerģētisk<br>ā vērtība (kcal) | Olbaltumvi<br>elas (g) | Tauki<br>(g) | Ogļhidrāti<br>(g) |
|--------|---|-----|------------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------|-------------------|
| 11.05. | Biešu zupa , krējums                                      | P   | 200/10                       | 135,30                         | 1,98                   | 3,60         | 9,2               |
|        | Makaroni(bezglutēna) 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                 |
|        | Rīsu galete   |     | 30                           | 60,32                          | 3,70                   | 0,72         | 24,82             |
|        |   |     |                              | 723,92                         | 20,19                  | 27,22        | 81,82             |
| 12.05. | Piena zupa ar bezglutēna nūdelēm                          | P   | 200                          | 145,00                         | 1,98                   | 3,60         | 9,2               |
|        | C/g kotlete(bez maizes) , krējums ,vārīti griķi           | P   | 70/30/170                    | 465,00                         | 9,40                   | 14,50        | 36,20             |
|        | Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu                    |     | 150                          | 55                             | 0,1                    | 0,2          | 12                |
|        | Burkānu salāti ar puravu                                  |     | 70                           | 55,30                          | 0,90                   | 3,54         | 12,30             |
|        | Auglis ābols  |     | 100                          | 56,30                          | 0,29                   | 0,54         | 10,98             |
|        | Rīsu galete   |     | 30                           | 60,32                          | 3,70                   | 0,72         | 24,82             |
|        |   |     |                              | 631,60                         | 10,69                  | 18,78        | 71,48             |
| 13.05. | Pupiņu zupa, krējums                                      | P   | 200/10                       | 139,30                         | 1,50                   | 2,65         | 12                |
|        | V/g strogonovs karija mērcē(ar kartupeļu cieti) ar rīsiem | p   | 100/150                      | 485,30                         | 11,30                  | 16,20        | 26                |
|        | Biešu salāti  |     | 70                           | 65,30                          | 0,70                   | 3,50         | 8,30              |
|        | Citrondzēriens  |     | 150                          | 3                              | 0,1                    | 0,3          | 4                 |
|        | Rīsu galete   |     | 30                           | 60,32                          | 3,70                   | 0,72         | 24,82             |
|        |   |     |                              | 613,92                         | 15,80                  | 20,72        | 63,12             |
| 14.05. | Frikadeļu zupa ar dārzeņiem, 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 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            |
| 15.05. | Bezglutēna cepumi ar pienu                                | P   | 50/150                       | 175,3                          | 2,6                    | 6,3          | 19                |
|        | Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, rīsi                       | P   | 70/30/170                    | 496,50                         | 18,20                  | 22,00        | 26,00             |
|        | Balto redīsu salāti                                       |     | 70                           | 45                             | 0,9                    | 0,9          | 6                 |
|        | citrondzēriens  |     | 150                          | 8                              | 0,1                    | 0,3          | 4                 |
|        | Rīsu galete   |     | 30                           | 60,32                          | 3,70                   | 0,72         | 24,82             |
|        |   |     |                              | 815,30                         | 25,50                  | 30,22        | 79,82             |

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

Skolas medmāsa I. Ose Virtuves vadītāja O. VeldreDatums: 08.05.2026