



Jūrmalas Majoru vidusskola
Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
21.09.	Pupiņu zupa, krējums	PO	200/10	146,30	26,00	3,50	14,30
	Skolas Boloņas mērce(ar kartupeļu cieti) ar griķiem	P	150/170	465,00	9,40	14,50	36,20
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		70	45,00	0,90	0,10	12,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	54,00	0,90	0,10	16,00
	Rīsu galete		30	60,20	3,70	0,72	24,82
				826,00	40,90	18,92	103,32
22.09.	Zupa Rasolņiks,(bez putrainiem) krējums	P	200/10	146,30	26,00	3,50	14,30
	V/g strogonovs(ar kartupeļu cieti) ar vārītiem rīsiem	P	150/170	498,30	18,20	27,20	26,30
	Burkānu - ķirbju salāti		70	65,30	0,90	3,20	12,10
	Citrondzēriens		150	10	0,1	0,2	12
	Auglis ābols		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rīsu galete		30	60,00	3,70	0,72	24,82
				811,00	22,97	31,34	91,20
23.09.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	145,30	26,00	3,50	14,30
	C/g kotlete(bez maizes)ķīplokus krējums, vārīti kartupeļi	P	70/30/170	489,30	18,20	27,20	39,00
	Biešu salāti		70	55,30	0,70	2,10	6,20
	Aukstā melnā tēja ar citronu un cukuru		150	64,00	0,90	3,20	13,30
	Rīsu galete		30	64,30	3,20	0,85	23,30
				801,00	23,00	33,35	81,80
24.09.	Zupa Borščs ar c/g, krējums		200	165,00	6,30	8,20	8,00
	Makaron(bezglutēna) ar sieru	P	200/30	345,30	15,30	17,30	42,00
	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	40,3	0,9	2,2	6,8
	Auglis arbūzs		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Mežaogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rīsu galete		30	64,30	3,20	0,85	23,30
				812,30	25,83	28,59	100,10
25.09.	Putukrējums ar ievārījumu	P	50/30	95,30	6,30	2,30	17,00
	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums vārīti griķi	P	70/20/170	496,30	16,30	21,30	25
	Svaigais gurķis		50	10	0,1	0,2	2,5
	Jāņogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rīsu galete		30	60,20	3,70	0,72	24,82
				801,00	26,47	24,54	91,00

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

* 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.

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

Skolas medmāsa

R. Petkēviča

Virtuves vadītāja

O. Volokova

2026. gada 18. septembrī