

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.: 42803003192)

Apstiprinu:

Direktora p.i. Gita Strazdiņa

Jūrmalas Majoru vidusskola
Bezglutēna diētas ēdienkarte

2026. gada 12. oktobrī



Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
12.10.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	135,30	1,98	3,60	9,2
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem		250	536,00	16,20	23,00	45
	Burkānu salāti ar ābolu		70	65,3	0,19	2,1	6
	Citrondzēriens		150	8	0,1	0,3	4
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				869,92	20,26	26,14	87,82
13.10.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	200/10	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g teftelis, krējums, vārīti kartupeļi	P	70/20/170	465,00	9,40	14,50	36,20
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55	0,1	0,2	12
	Balto redīsu 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
14.10.	Zirņu zupa		200	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g gulašs (ar kartupeļu cieti) ar rīsiem	p	150/170	485,30	11,30	16,20	26
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		70	65,30	0,70	3,50	8,30
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru un citronu		150	55	0,1	0,2	12
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				810,92	17,78	24,22	80,32
15.10.	V/g zupa ar dārzeņiem		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 arbūzs		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Mežaogu dzēriens		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
16.10.	Jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	50/100	186,3	3,4	5,6	18,2
	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	70/20/170	485,00	18,20	25,30	26,30
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	45	0,9	0,9	8
	Ogu dzēriens		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rīsu galete		30	60,32	3,70	0,72	24,82
				841,92	26,27	32,54	89,32

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

* 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

Virtuves vadītāja

2026. gada 12. oktobrī

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

piens "Rasēns" 200ml 3x nedēļā no 1.-9.klasei

auglis 100g 3x nedēļā no 1.-9.klasei.