

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.: 42803003192)

Apstiprinu:

Direktora p.i. Gita Strazdiņa

Jūrmlalas Majoru vidusskola
Bezglutēna un bezlaktozes diētas ēdienkarte

2026. gada 12. oktobrī



Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
12.10.	Dārzeņu zupa		200	135,30	1,98	3,60	9,2
	Vārīta c/g ar griķiem		70/170	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		200/10	145,00	1,98	3,60	9,2
	C/g teftelis, vārīti kartupeļi		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
	Vārīta c/g ar rīsiem		70/170	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		200	395,60	18,20	21,30	49,00
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis ābols		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.	Bezglutēna batoniņš ar sojas pienu		45/100	186,3	3,4	5,6	18,2
	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		70/170	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 R. Ketkova

Virtuves vadītāja O. Veldre

2026. gada 12. oktobrī

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :
auglis 100g 3x nedēļā no 1.-9.klasei.