A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu: Strazdiņa
Direktora p.i. Gita Strazdiņa

2026. gada 6.novembrī

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)
09.11.	Zupa Rasoļniks(bez putraimiem), krējums	P	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 te'ja ar cukuru		150	54,00	0,90	0,10	16,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	Rīsu galete		30	60,20	3,70	0,72	24,82
				826,00	46,90	22,92	112,32
10.11.	Zupa Boršč̄s ar pupiņām, 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
	Skolas 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
11.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	145,30	26,00	3,50	14,30
	C/g kotlete(bez maizes)ķiploku krējums, vārīti kartupeļi	P	70/30/170	489,30	18,20	27,20	39,00
	Skābo kāpostu 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
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				801,00	23,00	33,35	81,80
12.11.	Dārzeņu zupa ar c/g, krējums	P	200/10	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		70	40,3	0,9	2,2	6,8
	Skolas auglis bumbieris		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
13.11.	Jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	40/100	175,00	6,30	2,30	17,00
.	Dārzeņu sautējums Rudens ar c/g, krējums	P	200/10	496,30	16,30	21,30	25
	Marinēts 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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				801,00	26,47	24,54	91,00

Izmaiņas edienkartē iespējamas 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.

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. Ķetāviņa Virtuves vadītāja O. Volkova

2026. gada 6. novembrī