A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu: Strazdiņa
Direktora p.i. Gita Strazdiņa

Jūrmalas Majoru vidusskola

Bezglutēna, bezlaktozes ēdienkarte 1.- 4.kl. klase 2026. gada 6.novembrī

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.11.	Zupa Rasoļniks(bez putraimiem)		200	144,00	26,00	3,50	14,30
	Vaŗīta c/g ar griķiem		50/150	385,00	12,60	18,20	28
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		50	12,00	0,90	0,10	8,00
	Aukstā Karkadē te'ja ar cukuru		150	65,30	0,07	0,02	12,00
	Rīsu galete		30	60,20	3,70	0,72	24,82
				666,50	43,27	22,54	87,12
10.11.	Zupa Borščs ar pupiņām		200	146,30	26,00	3,50	14,30
	Vārīta v/g ar vārītiem rīsiem		50/150	385,00	12,60	18,20	28
	Burkānu - ķirbju salāti		50	45,3	0,49	2,3	4,34
	Citrondzēriens		150	10	0,1	0,2	12
	Skolas auglis ābols		100	65,00	0,07	0,02	8,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				545,51	15,72	21,20	68,87
11.11.	Dārzeņu zupa ar kāli		200	145,30	26,00	3,50	14,30
	C/g kotlete(bez maizes), vārīti kartupeļi		50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Skābo kāpostu salāti		50	47,00	0,90	3,60	1,40
	Aukstā melnā tēja ar citronu un cukuru		150	27,00	0,90	0,10	16,00
	Rīsu galete		30	60,20	3,70	0,72	24,82
12.11.	Dārzeņu zupa ar c/g		200	165,00	6,30	8,20	8,00
	Vārīti bezglutēna makaroni		150/30	325,30	15,30	17,30	42,00
	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		50	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	60,20	3,70	0,72	24,82
				721,10	26,33	28,46	101,62
13.11.	Bezglutēna cepumi ar sojas pienu		40/150	175,00	6,30	4,50	19,30
	Dārzeņu sautējums Rudens ar c/g		200	355,00	9,00	15,00	25
	Marinēts gurķis		50	10	0,1	0,2	2,5
	Citrondzēriens		150	10	0,1	0,2	12
	Rīsu galete		30	60,20	3,70	0,72	24,82
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				610,20	19,20	20,62	83,62

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. Petkēviča Virtuves vadītāja O. Volkova

2026. gada 6. novembrī