

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g)

Laika posmā: 06.10.2025.-10.10.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.10.	5 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	120/10	178	7.8	4	32.2
	Lieziedu tēja ar cukuru		150	51.47	0.13	0.03	12.74
	Graudu maize ar svaigo sieru un tomātu	PK	20/5/20	75.00	1.31	6.02	8.54
	Pusdienas						
	Dārzeņu zupa, krējums	P	120/10	115.30	1.90	4.20	9.2
	Plovs ar c/g		170	326.3	18.3	28.0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	12	0.9	0.9	9
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	Rudzu maize		20	41.19	1.26	0.25	8.47
	Launags						
	Piparmētru tēja ar cukuru		150	20.30	0.13	0.03	5.00
	Sēklu maize ar zaļo biezpienu	K,P	20/20	135.0	8.2	5.6	12
	Skolas cepumi	P,K	30	75.00	1.31	4.50	8.54
				955.357	40.037	49.323	135.16
07.10.	Brokastis						
	Omlete, zaļie zirnīši	PO	80/30	187.00	5.80	9.30	12.30
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P,K	20/5	75.00	1.31	4.50	8.54
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	0.10	1.84	1.61	71.00
	Pusdienas						
	Zupa Borščs, krējums	p	120/10	95.00	2.30	4.20	11.10
	C/g teftelis, baltā mērce ar ķiploku, vārīt kartupeli	P,K	50/30/120	315.20	16.64	19.27	19.30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	8.6	0.6	0.5	1.8
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	75.00	0.07	0.02	15.20
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25	8.47
	Launags						
	Plānā pankūka ar krējumu	P,O,K	50/20	135.00	4.63	6.55	12.30
	Auglis bumbieris		80	65.00	0.63	0.18	12.30
	kakao dzēriens ar pienu	P	150	103.00	6.00	3.60	9.40
				1100.09	41.09	49.98	181.72
08.10.	Brokastis						
	kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	120/10	145	4.2	2.2	30
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	12	0.9	0.9	6
	Sēklu maize ar sviestu un svaigo gurķi	P,K	20/4/20	85.00	2.02	4.48	16.77
	Pusdienas						
	Pupu zupa zupa ar krējumu	P	120/10	71.44	2.86	3.99	3.20
	C/g gulašs ar griķiem	P,K	100/120	285.00	14.39	18.00	25.30
	Ogu dzēriens		150	51.79	0.53	0.00	6.30
	Burkānu- ķirbju salāti		50	33	0.49	1.5	4.34
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25	8.47
	Launags						
	Melnā tēja ar pienu un cukuru	P	150	95.0	7.6	8.2	1
	Graudu maize ar sviestu un vārīto desu	KP	20/5/20	135.00	1.90	6.50	24.00
				954.42	39.10	46.02	125.39
09.10.	Brokastis						
	Prosas biezputra ar ievārījumu	P	120/10	154.30	6.38	4.70	28.20
	Augļu tēja ar cukuru		150	25.0	0.1	0.0	12.3
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P,K	20/5	90.81	1.31	6.02	8.54
	Pusdienas						
	Zupa Solanka, krējums	P	120/10	315.30	8.30	6.30	26.30
	Makaroni ar sieru	PK	120/20	225.00	2.30	6.50	21.00
	Kīnas kāpostu salāti ar svaigo gurķi		50	36	0.8	5.1	3.2
	Auglis arbūzs		80	65.00	0.63	0.18	12.30
	Jāņogu dzēriens		150	45.00	0.90	0.90	12.30
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25	8.47
	Launags						
	Biezpiena-ābolu sacepums ar ogu ķīseli	P,K	50/120	169.20	8.07	5.30	17.76
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P,K	20/5	90.81	1.31	6.02	8.54
				1257.61	25.01	41.29	158.92
10.10.	Brokastis						
	Mannas biezputra ar ievārījumu	PK	120/10	195.00	6.38	4.70	28.20
	Baltmaize ar sviestu un tomātu	P,K	20/5/20	96.0	7.6	8.2	1
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	53.0	1.6	9.2	35

	Pusdienas						
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	135.30	5.20	5.30	18.00
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	Zivju(heka fileja)kotlete , piena mērce, vārīti rīsi	PZK	50/30/120	246.00	15.00	16.20	24.00
	Svaigais tomāts		30	10	0.9	0.8	8
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25	8.47
	Launags						
	Liepziņu tēja ar cukuru		150	25.0	0.1	0.0	12.3
	Karstmaize	KP	30	165.0	2.6	3.2	28
				967.3	40.8	48.2	165.97

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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.

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" pirmsskolas izglītojamajiem 5.-6.gadi:

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: 06.10.2025.-10.10.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.10.	5 graudu pārslu biežputra ar sojas pienu bez cukura	K	120	178	7.8	4	32.2
	Liepziņu tēja bez cukura		150	51.47	0.13	0.03	12.74
	Graudu maize ar tomātu	K	20/20	75.00	1.31	6.02	8.54
	Pusdienas						
	Dārzeņu zupa		120	85.00	0.90	4.20	9.2
	Plovs ar c/g		170	326.3	18.3	28.0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	12	0.9	0.9	9
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	Rudzu maize		20	41.19	1.26	0.25	8.47
	Launags						
	Piparmētru tēja bez cukura		150	20.30	0.13	0.03	5.00
	Sēklu maize ar svaigo gurķi	K	20/20	135.0	8.2	5.6	12
	bezglutēna cepumi	K	30	75.00	1.31	4.50	8.54
				925.057	39.037	49.323	135.16
07.10.	Brokastis						
	Vārīta ola, zaļie zirnīši	O	40/30	187.00	5.80	9.30	12.30
	Baltmaize	K	20	75.00	1.31	4.50	8.54
	Kumelīšu tēja bez cukura		150	0.10	1.84	1.61	71.00
	Pusdienas						
	Zupa Borščs, krējums	KO	120	95.00	2.30	4.20	11.10
	C/g teftelis, vārīt kartupeli	K	50/120	315.20	16.64	19.27	19.30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	8.6	0.6	0.5	1.8
	Aukstā Karkadē tēja bez cukura		150	75.00	0.07	0.02	15.20
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25	8.47
	Launags						
	Plānā pankūka ar sojas pienu	oK	50	135.00	4.63	6.55	12.30
	Auglis ābols		80	65.00	0.63	0.18	12.30
	kakao dzēriens ar sojas pienu		150	103.00	6.00	3.60	9.40
				1100.09	41.09	49.98	181.72
08.10.	Brokastis						
	kukurūzas pārslu biežputra ar sojas pienu bez cukura		120	145	4.2	2.2	30
	Mežrozīšu tēja bez cukura		150	12	0.9	0.9	6
	Sēklu maize ar svaigo gurķi	K	20/20	85.00	2.02	4.48	16.77
	Pusdienas						
	Pupiņu zupa		120	71.44	2.86	3.99	3.20
	C/g gulašs(ar sojas pienu) ar griķiem	K	100/120	285.00	14.39	18.00	25.30
	Ogu dzēriens bez cukura		150	51.79	0.53	0.00	6.30
	Burkānu-ķirbju salāti		50	33	0.49	1.5	4.34
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25	8.47
	Launags						
	Melnā tēja ar sojas pienu bez cukura		150	95.0	7.6	8.2	1
	Graudu maize ar vārīto desu	K	20/20	135.00	1.90	6.50	24.00
	Auglis banāns		80	59.00	0.63	0.18	0.90
				1013.42	39.10	46.20	126.29
09.10.	Brokastis						
	Prosas biežputra ar sojas pienu bez cukura		120	154.30	6.38	4.70	28.20
	Augļu tēja bez cukura		150	25.0	0.1	0.0	12.3
	Pilngraudu maize	k	20	90.81	1.31	6.02	8.54
	Pusdienas						
	Zupa Solanka, krējums		120	315.30	8.30	6.30	26.30
	Vārīti makaroni	K	120	225.00	2.30	6.50	21.00
	Kīnas kāpostu salāti ar svaigo gurķi		50	36	0.8	5.1	3.2
	Upeņu dzēriens bez cukura		150	45.00	0.90	0.90	12.30
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25	8.47
	Launags						
	Bezglutēna kelloks pārslas ar sojas pienai	k	30/120	169.20	8.07	5.30	17.76
	Baltmaize ar gurķi	K	20/20	90.81	1.31	6.02	8.54
				1192.61	24.38	41.11	146.62
10.10.	Brokastis						
	Mannas biežputra ar sojas pienu bez cukura	K	120	195.00	6.38	4.70	28.20
	Baltmaize ar tomātu	K	20/20	96.0	7.6	8.2	1
	Mežrozīšu tēja bez cukura		150	53.0	1.6	9.2	35
	Pusdienas						

Bezlaktozes cepumi		40	65.30	2.30	8.10	12.00
Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.30	0.10	10.00
Zivju kotlete , vārīti rīsi	ZK	50/120	246.00	15.00	16.20	24.00
Svaigais tomāts		50	10	0.9	0.8	8
Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25	8.47
Launags						
Kellogs pārslas ar sojas pienu	KP	30/150	165.0	2.6	3.2	28
Auglis arbūzs		80	45.0	0.2	0.2	6.2
			917.3	38.1	50.9	160.87

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie 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.

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

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Datums: _____

**Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" pirmsskolas izglītojamajiem 5.-6.gadi:
ābols 100g 3x nedēļā**

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.10.	Plovs ar c/g		200	475.30	13.20	16.00	27.30
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	12	0.9	0.9	9
	Biezpiena sieriņš	P	35	95	3.6	3.6	24
	Auglis bumbieris		100	65.00	0.20	0.90	19.00
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	"Skolas piens "	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				688.31	20.46	22.18	98.83
07.10.	Zupa Borščs , krējums	P	200/10	132.30	1.10	4.10	13.60
	C/g teftelis , baltā mērce ar ķiploku	PK	60/30	298.00	18.00	22.00	7.00
	Vārīti kartupeļi		150	136.30	4.20	0.20	31.00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70.90	0.04	0.00	17.70
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	45.00	0.90	4.30	9.50
	Saldskābā maize	K	20	58.00	1.20	0.92	23.30
				608.20	24.34	27.42	88.50
08.10.	Pupiņu zupa zupa ar krējumu	P	200/10	145	12	5.3	12
	C/g gulašs ar griķiem	PK	100/150	355.00	14.00	15.00	16.00
	Burkānu- ķirbju salāti		50	51.20	0.90	3.20	12.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	"Skolas piens "	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				592.21	29.46	24.28	59.53
09.10.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	155.3	9	5.3	8.9
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255.30	1.00	12.00	33
	Kīnas kāpostu salāti ar svaigo gurķi		50	45.00	1.14	2.50	5.80
	Auglis arbūzs		100	65.00	0.20	0.90	19.00
	Saldskābā maize	K	20	58.00	1.20	0.92	23.30
	Jāņogu dzēriens		150	58.20	0.07	0.02	15.20
				578.60	12.54	21.62	90.00
10.10.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	356.30	15.00	16.30	22.00
	Svaigais tomāts		50	10	0.9	0.8	8
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	179.3	3.2	5.3	34.3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	"Skolas piens "	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				586.61	21.66	23.18	83.83

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

bezlaktozes diētas (svaigais piens, piena olbaltums) ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g) ±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.10.	Plovs ar c/g		200	356.20	18.30	22.30	30.30
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	41	0.9	0.9	9
	Sojas piens		150	85	3.6	2.3	24
	Auglis bumbieris		100	65.00	0.20	0.90	12.00
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				644.51	25.85	27.72	105.81
07.10.	Zupa Borščs, krējums		200	132.30	1.10	4.10	13.60
	C/g teftelis		60	325.00	18.00	22.00	7.00
	Vārīti kartupeli		150	155.00	4.30	0.90	26.00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70.90	0.04	0.00	17.70
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	75.30	3.60	2.30	16.30
	Saldskābā maize	K	30	58.00	1.20	0.92	23.30
				684.20	27.14	26.12	90.30
08.10.	Pupiņu zupa zupa		200	145	12	5.3	12
	V/g strogonovs (ar sojas pienu) ar griķiem		100/150	365.30	12.00	16.30	11.00
	Burkānu- ķirbju salāti		50	61.00	1.60	3.20	3.70
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				611.51	16.06	19.98	31.23
09.10.	Zupa Solanka, krējums		200	155.3	9	5.3	8.9
	Vārīti makaroni	K	150	365.30	1.00	12.00	33
	Kīnas kāpostu salāti ar svaigo gurķi		50	55.00	1.14	2.50	5.80
	Jāņogu dzēriens		150	58.20	0.07	0.02	15.20
	Saldskābā maize	K	30	58.00	1.20	0.92	23.30
				691.80	12.41	20.74	86.20
10.10.	Mājas sautējums ar c/g,		200	325.60	15.00	16.30	22.00
	Svaigais tomāts		50	10	0.9	0.8	8
	Bezglutēna cepumi ar sojas pienu	P	50/150	165	3.1	5.2	32.3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				540.81	21.46	22.78	78.83

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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

Olbaltumvi(g) 20-37, tauki(g) 27-38 ogļhidrāti (g) 90-147, enerģ. vērtība(kcal) 800-980

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Datums: _____

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.10.	Plovs ar c/g		250	486.30	18.30	22.30	36.00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	45.3	0.9	2.3	10
	Biezpiena sierīnš	P	35	95	3.6	3.6	24
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	Rudzu maize	K	30	60.00	1.80	0.70	24.20
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				839.70	24.70	29.20	97.20
07.10.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	132.30	3.20	4.10	13.60
	C/g teftelis, baltā mērce ar ķiploku		70/30	375.30	15.30	22.00	13.30
	Vārīti kartupeļi		170	155.00	0.90	2.30	26.00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70.90	0.04	0.00	17.70
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	53.32	1.20	3.20	13.30
	Saldskābā maize	K	30	58.00	1.20	0.92	23.30
				844.82	21.84	28.42	93.60
08.10.	Pupiņu zupa zupa ar krējumu	P	200/10	145	1.3	5.3	12
	C/g gulašs ar griekiem	PK	150/170	495.30	14.00	21.30	12.30
	Burkānu-ķirbju salāti		70	75.00	1.60	3.20	35.30
	Rudzu maize	K	30	60.00	1.80	0.70	24.20
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				812.30	18.80	30.80	91.30
09.10.	Zupa Soļanka, krējums	P	200/10	175.3	9	6.3	13.2
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	200/30	396.30	7.40	17.20	9.20
	Kīnas kāpostu salāti ar svaigo gurķi		70	65.30	1.14	3.10	15.20
	Auglis arbūzs		100	65.00	0.20	0.90	19.00
	Jāņogu dzēriens		150	58.20	0.07	0.02	18.20
	Saldskābā maize	K	30	58.00	1.20	0.92	23.30
				818.10	20.30	28.44	96.10
10.10.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	512.30	15.00	22.00	21
	Svaigais tomāts		50	10	0.9	0.8	8
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	179.3	3.2	5.3	34.3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	Rudzu maize	K	30	60.00	1.80	0.70	24.20
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				762.40	21.00	29.10	90.50

Izmaiņas ēdienkartē 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) 800-980

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Datums: _____

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
 Direktore
 Andžela Zubkova
 2022. gada 02. oktobris

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.10.	Plovs ar c/g		250	466.30	18.30	22.30	36.00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	49	0.9	2.6	12
	Biezpiena sierīņš	P	35	95	3.6	3.6	24
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	Rīsu galete		30	51.00	1.60	0.70	21.30
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				814.40	24.50	29.50	96.30
07.10.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	132.30	1.10	4.10	13.60
	C/g teftelis, baltā mērce ar ķiploku	P	70/30	395.30	18.00	22.00	7.00
	Vārīti kartupeli		170	155.00	4.30	0.90	26.00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70.90	0.04	0.00	17.70
	Balto redīsu salāti ar burkāniem	p	100	75.30	3.60	2.30	16.30
	Rīsu galete		30	45.30	1.60	0.70	21.30
				874.10	27.54	25.90	88.30
08.10.	Pupiņu zupa zupa ar krējumu	P	200/10	145	12	5.3	12
	C/ gulašs (ar kartupeļu cieti) ar griekiem	P	150/170	475.30	14.00	15.00	28.30
	Burkānu- ķirbju salāti		70	55.00	1.60	3.20	11.30
	Rīsu galete		30	51.00	1.60	0.70	21.30
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				879.40	17.20	18.90	95.88
09.10.	Zupa Soljanka, krējums	P	200/10	155.3	9	5.3	8.9
	Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru	P	200/30	365.30	1.00	12.00	33
	Ķīnas kāpostu salāti ar svaigo gurķi		70	65.30	1.14	2.50	5.80
	Jāņogu dzēriens		150	58.20	0.07	0.02	15.20
	Rīsu galete		30	51.00	1.60	0.70	21.30
				695.10	12.81	20.52	84.20
10.10.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	445.00	15.00	22.00	22.00
	Svaigais tomāts		50	10	0.9	0.8	8
	Putukrējums ar ievārījumu	P	50/30	165.3	3.2	6.1	34.3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0.80	0.10	0.30	3.00
	Rīsu galete		30	51.00	1.60	0.70	21.30
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				672.10	20.80	29.90	90.10

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie 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

Olbaltumvielas (g) 20-37, tauki (g) 27-38, ogļhidrāti (g) 90-147, enerģ. vērtība (kcal) 800-980.

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Datums: _____