

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 13.10.2025.-17.10.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
13.10.	Griku pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	145,3	7,8	4	25
	Augļu tēja ar cukuru		150	21,00	0,13	0,03	5,00
	Graudu maize ar svaigo sieru un gurķi	PK	20/5/20	96,30	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Svaigo kāpostu zupa, krējums	p	120/10	79,30	1,30	3,90	12,3
	Skolas Bolonas mērce ar griekiem	KP	100/120	273,0	15,3	28,0	35
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	25,00	0,90	2,60	5,30
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	11,30
	Launags						
	Liezputra tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Kartupeļu pankūka ar skābo krējumu	P	75/20	145,3	4,3	5,6	16
	Auglis ābols		80	45,00	0,63	0,18	8,90
				902,71	34,363	51,034	137,34
14.10.	Brokastis						
	5 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	20,3	0,1	0,0	5
	Kliju maize ar sviestu	P,K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	120	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g kotlete, baltā mērce ar ķiploku mērci, kartupeļi	PK	50/30/120	255,00	7,50	12,00	22
	Kīnas kāpostu salāti ar svaigiem tomātiem		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Jānogu dzēriens		150	35,00	0,90	0,90	15,00
	Pilngraudu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	P,K	50/120	169,20	8,07	5,30	17,76
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P,K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Auglis bumbieris		80	45,0	0,2	0,2	6,2
				952,31	22,69	43,84	145,88
15.10.	Brokastis						
	Vārīta ola, krējums/svaigais gurķis	O,P,K	40/20/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēkļu maize ar kausēto sieru Dzintariņš	P,K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	20,60	0,90	0,80	5,00
	Pusdienas						
	Skābenu zupa, krējums	PK	120/10	125,00	0,90	3,50	12,00
	V/g strogonovs ar rīsiem	PK	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Ogu dzēriens		150	55,00	0,90	0,80	9,40
	Biešu salāti		50	52,20	0,07	0,02	17,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Rauga pankūka ar krējumu	P,K	75/20	125,30	4,63	4,50	18,00
	Augļu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Auglis arbūzs		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				1014,41	34,02	39,33	132,57
16.10.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	145,3	4,2	2,2	18
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	150	22	0,98	0,6	5
	Baltmaize ar sviestu	P,K	20/5	85,00	2,02	4,48	8,54
	Pusdienas						
	Zivju zupa ar kartupeļiem krējums	ZK	120/10	115,00	1,80	4,00	11,80

	Makaroni ar sieru	K,P	120/30	285,00	12,30	15,10	38,00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		50	10	0,49	0,9	4,34
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Kellīgs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis melone		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				965,51	39,10	72,27	263,08
17.10.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P,K	20/5	115,3	7,6	8,2	1
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	21,3	0,9	0,8	5
	Pusdienas						
	Biezpiena sieriņš	PK	45	136,3	2,9	4,9	18
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/120	235,00	15,00	16,20	24,00
	Svaigais gurķis		30	12	0,9	1,8	8
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Kakao dzēriens ar pienu	P	150	22	0,98	0,6	5
	Auglis banāns		80	85,00	0,63	0,18	9,60
	Graudu maize ar sviestu un vārīto desu	P,K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	8,54
				959,1	39,9	42,5	128,87

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.

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

Skolas medmāsa E. Rāzma Virtuves vadītāja [paraksts]

Datums: 09.10.2025

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

pirmsskolas 5-6 g izglītojamajiem

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 13.10.2025.-17.10.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
13.10.	Griķu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura		120	125	7,8	4	25	0,32
	Augļu tēja bez cukuru		150	21,00	0,13	0,03	5,00	0,10
	Graudu maize ar gurķi	K	20/20	96,30	1,31	6,02	8,54	0,10
	Pusdienas							0,00
	Svaigo kāpostu zupa		120	79,30	1,30	3,90	12,3	0,25
	Skolas Boloņas mērce(ar sojas pienu) ar griekiem	P	170	273,0	15,3	28,0	35	0,95
	Burkānu salāti ar sēkliņām		30	10,00	0,90	0,40	5,30	0,15
	Citrondzēriens		150	10,00	0,20	0,40	8,00	0,09
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	11,30	0,02
	Launags							
	Lieziedu tēja bez cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00	0,10
	Kartupeļu pankūka		75	75,00	1,31	4,50	8,54	0,10
	Auglis ābols		100	65,00	0,63	0,18	8,90	0,24
				815,11	31,476	47,934	132,89	2,42
14.10.	Brokastis							
	5 graudu biezputra ar sojas pienu bez cukura		150	195,00	6,38	4,70	28,20	0,31
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	20,3	0,1	0,0	5	0,11
	Kliju maize ar svaigo gurķi	K	20/20	90,81	1,31	6,02	8,54	0,11
	Pusdienas							
	Sojas piena zupa ar nūdelēm	K	120	95,00	1,80	4,00	11,80	0,35
	C/g kotlete, vārīti kartupeļi		50/120	255,00	7,50	12,00	22	0,95
	Ktīnas kāpostu salāti ar svaigiem tomātiem		50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,20
	Jāņogu dzēriens bez cukura		150	35,00	0,90	0,90	15,00	0,09
	Pilngraudu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,02
	Launags							
	Mannas biezputra ar sojas pienu bez cukura	K	120	169,20	8,07	5,30	17,76	0,43
	Baltmaize ar tomātu	K	20/20	90,81	1,31	6,02	8,54	0,11
	Auglis ābols		80	45,0	0,2	0,2	6,2	0,19
				952,31	22,69	43,84	145,88	2,87
15.10.	Brokastis							
	Vārīta ola, svaigais gurķis	O	40/30	187,00	5,80	9,30	14,00	0,51
	Sēkļu maize	K	20	75,00	1,31	4,50	8,54	0,11
	Kumelīšu tēja bez cukuru		150	20,60	0,90	0,80	5,00	0,11
	Pusdienas							
	Skābeņu zupa	K	120	125,00	0,90	3,50	12,00	0,40
	V/g stroganovs(bez piena) ar rīsiem	K	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00	0,88
	Ogu dzēriens bez cukura		150	55,00	0,90	0,80	9,40	0,09
	Biešu salāti		50	52,20	0,07	0,02	17,20	0,14
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,02
	Launags							0,00
	Kellogs ar sojas pienu	K	30/150	125,30	4,63	4,50	18,00	0,33
	Auglis bumbieris		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,19
				994,11	33,89	39,30	127,57	2,78
16.10.	Brokastis							
	Auzu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura	K	120	145,3	4,2	2,2	18	0,32
	Kafijas dzēriens ar sojas pienu		150	22	0,98	0,6	5	0,14
	Baltmaize ar gurķi	K	20/20	85,00	2,02	4,48	8,54	0,11
	Pusdienas							0,00
	Zivju zupa ar kartupeļiem	ZK	120	115,00	1,80	4,00	11,80	0,43
	Makaroni vārīti	K	120/30	285,00	12,30	15,10	38,00	0,93
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	45,00	1,14	2,50	5,80	0,11
	Aukstā melnā tēja bez cukura ar citronu		50	10	0,49	0,9	4,34	0,21
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,02
	Launags							

	Kellīgs pārslas ar sojas pienu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00	0,42
	Auglis melone		80	85,00	0,63	0,18	6,50	0,19
				985,51	39,10	72,24	258,08	2,87
	Brokastis							
17.10.	Rīsu pārslu biežputra ar sojas pienu bez cukura		120	195,00	6,38	4,70	28,20	0,29
	Pilngraudu maize ar svaigo gurķi	K	20/20	115,3	7,6	8,2	1	0,11
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	21,3	0,9	0,8	5	0,11
	Pusdienas							
	bezglutēna cepumi		30	125,30	4,80	8,60	18,00	0,45
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5	0,09
	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		50/120	235,00	15,00	16,20	24,00	0,95
	Svaigais gurķis		30	12	0,9	1,8	8	0,18
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,02
	Launags							
	Kakao dzēriens ar sojas pienu bez cukura		150	22	0,98	0,6	5	0,19
	Auglis banāns		80	85,00	0,63	0,18	9,60	
	Graudu maize ar tomātu	K	20/20	125,00	1,90	6,50	18,00	0,33
				988,1	41,6	48,3	138,33	2,72

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.

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

Skolas medmāsa E. H. H. H. Virtuves vadītāja _____

Datums: 09.10.2025

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

ābols 100g 3x nedēļā

pirmsskolas 5-6 g izglītojamajiem

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)
13.10.	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/150	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	10,00	0,90	0,40	5,30
	Dzeramais jogurts ar ābolu	P	150/100	185,3	3,6	3,6	24
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				591,91	20,04	20,48	70,90
14.10.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete , baltā mērce ar ķiploku	P	50/30	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Kīnas kāpostu salāti ar svaigiem tomātiem		50	55,00	1,20	5,30	9,50
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
				628,90	24,64	28,42	88,50
15.10.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145	2,3	5,3	8
	V/g strogonovs ar rīsiem	PK	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Biešu salāti		50	51,20	0,90	3,20	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
				592,81	19,74	23,98	52,60
16.10.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	3,60	12,00	33
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Auglis melone		100	55,00	0,63	0,18	8,90
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
				636,50	16,64	20,92	97,50
17.10.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Biezpiena sierīņš	PK	45	145,3	4,2	6,5	25
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				555,21	19,64	25,08	67,90

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, enerģ.vērtība (kcal)490- 750

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

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)
13.10.	Skolas Boloņas mērce (ar sojas pienu) ar griķiem	K	100/150	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	45,00	0,90	2,10	10,00
	Bezglutēna cepumi	K	38	147,00	2,50	8,80	12,60
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Auglis ābols		100	64,20	0,63	0,18	9,60
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				651,41	19,49	27,56	73,73
14.10.	Sojas piena zupa ar nūdelēm	K	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete		50	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Kīnas kāpostu salāti ar svaigiem tomātiem		50	65,00	1,20	5,30	9,50
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
				638,90	24,64	28,42	88,50
15.10.	Skābeņu zupa ar olu	KO	200	145	2,3	5,3	8
	V/g stroganovs (ar sojas pienu) ar rīsiem	K	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Biešu salāti		50	51,20	0,90	3,20	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
				592,81	19,74	23,98	52,60
16.10.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni	K	150	255,30	3,60	12,00	33
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	55,00	1,14	3,60	14,20
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	Auglis melone		100	65,00	0,15	6,00	24,20
				578,30	17,08	24,32	87,60
17.10.	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		200	356,30	12,00	16,30	18,30
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Skolas cepumi		50	85	0,1	0,9	12
	Sojas piens		150	65,00	0,08	2,30	0,07
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				558,51	15,54	21,78	54,90

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:

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai":

ābols 100g 3x nedēļā

Jūrmalas Mežmālsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
13.10.	Skolas Bolonas mērce ar griekiem	KP	150/170	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	35,00	0,90	0,40	5,30
	Dzeramais jogurts ar ābolu	P	150/100	185,3	3,6	3,6	24
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
				811,20	24,60	23,00	89,50
14.10.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete, baltā mērce ar kiploku	P	70/30	375,30	15,30	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		170	155,00	0,90	2,30	26,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Kīnas kāpostu salāti ar svaigiem tomātiem		70	75,30	3,60	2,30	16,30
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
				879,50	21,04	27,52	90,30
15.10.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	V/g strogonovs ar rīsiem	PK	150/170	497,20	14,00	21,30	12,30
	Biešu salāti		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
				807,20	19,70	30,50	94,20
16.10.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	200/30	376,30	6,30	14,30	5,80
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	65,30	1,14	2,50	15,20
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis melone		100	65,00	0,15	6,00	24,20
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
				811,20	19,93	32,62	94,00
17.10.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	75/30/170	496,30	15,00	22,00	21
	Svaigais gurķis		50	65	0,9	4,2	15
	Biezpiena sierīņš	PK	45	185,3	4,2	6,5	25
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
				801,30	21,90	33,40	90,10

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

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

Skolas medmāsa 09.10.2025

Virtuves vadītāja

Datums:

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai":

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

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)
13.10.	Vārīta c/g, krējums ar griķiem	P	70/20/170	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar sēklīnām		70	45,00	0,90	2,60	12,00
	Dzeramais jogurts ar ābolu	P	150/100	185,3	3,6	3,6	24
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Auglis ābols		100	64,20	0,63	0,18	9,60
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				834,80	25,13	25,33	102,90
14.10.	Piena zupa ar bezglutēna nūdelēm	P	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete((bez malzes), krējums	P	70/30	375,30	15,30	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		170	155,00	0,90	2,30	26,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Kīnas kāpostu salāti ar svaigiem tomātiem		100	75,30	3,60	2,30	16,30
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				876,50	21,54	27,25	88,30
15.10.	Skābeņu zupa ar olu(bez putrainiem), krējums	PO	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	V/g strogonovs(ar kartupeļu cieti) ar griķiem	P	150/170	455,30	14,00	21,30	12,30
	Biešu salāti		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
				716,30	19,60	30,45	85,20
16.10.	V/g zupa ar dārzeņiem		200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni(bezglutēna) ar sieru	P	200/30	376,30	6,30	14,30	5,80
	Aukstā melnā tēja bez cukura ar citronu		70	65,30	1,14	2,50	15,20
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis melone		100	65,00	0,15	6,00	24,20
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				781,60	20,43	32,35	92,00
17.10.	Vārīts v/g šķinkītis, vārīti rīsi	P	200/10	478,30	15,00	22,00	21
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Bezglutēna cepumi ar pienu	P	50/150	145,3	4,2	6,5	25
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				690,60	21,80	30,95	75,30

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums:

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai":

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā