

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 24.11.2025.-28.11.2025..2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
24.11.	Griķu 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 Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/120	273,0	15,3	28,0	35
	Skābo kāpostu salāti		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
	Kartupeli 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
25.11.	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						
	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	120	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g kotlete, baltā mērce ar ķiploku mērci, kartupeli	PK	50/30/120	255,00	7,50	12,00	22
	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Jāņogu 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 melone		80	45,0	0,2	0,2	6,2
				952,31	22,69	43,84	145,88
26.11.	Brokastis						
	Vārīta ola, krējums/svaigais gurķis	O,P,K	40/20/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēklu 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						
	Pupiņu zupa, krējums	P	120/10	125,00	0,90	3,50	12,00
	V/g stroganovs 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 ābols		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				1014,41	34,02	39,33	132,57
27.11.	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						
	Zupa Borščs ar c/g, 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						
	Kellgs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis bumbieris		80	65,00	0,63	0,18	6,50

28.11.	Brokastis			965,51	39,10	72,27	263,08
	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						
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	50/100	156,3	2,9	4,9	18
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	Cepta zivju(heks) kotlete, piena mērce, vārīti rīsi	PKZ	50/30/120	235,00	15,00	16,20	24,00
	Burkānu salāti ar puravu		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
				979,1	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. K...* Virtuves vadītāja *[Signature]*

Datums: *16.11.2025*

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 24.11.2025. - 28.11.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
24.11.	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 Bolonās mērce(ar sojas pienu) ar griķiem	P	170	273,0	15,3	28,0	35	0,95
	Skābo kāpostu salāti		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
25.11.	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							
	Zupa Rasolņiks, krējums	K	120	95,00	1,80	4,00	11,80	0,35
	C/g kotlete, vārīti kartupeli		50/120	255,00	7,50	12,00	22	0,95
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		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 melone		80	45,0	0,2	0,2	6,2	0,19
				952,31	22,69	43,84	145,88	2,87
26.11.	Brokastis							
	Vārīta ola, svaigais gurķis	O	40/30	187,00	5,80	9,30	14,00	0,51
	Sēklu 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							
	Pupiņu zupa, krējums	P	120	125,00	0,90	3,50	12,00	0,40
	V/g strogonovs(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 ābols		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,19
				994,11	33,89	39,30	127,57	2,78
27.11.	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
	Zupa Borščs ar c/g, krējums	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							
	Kellogs pārslas ar sojas pienu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00	0,42
	Auglis bumbieris		80	85,00	0,63	0,18	6,50	0,19
				985,51	39,10	72,24	258,08	2,87
	Brokastis							
28.11.	Rīsu pārslu biezputra 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
cepta zivju kotlete, vārīti rīsi	ZK	50/120	235,00	15,00	16,20	24,00	0,95
Burkānu salāti ar puravu		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 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 E. H. [Signature] Virtuves vadītāja [Signature]

Datums: 14.11.2025

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)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
24.11.	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/150	355,00	13,00	16,00	25,00
	Skābo kāpostu salāti		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
25.11.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g teftelis, 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 papriku		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
26.11.	Pupiņu zupa, krējums	P	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
27.11.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	200/10	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 bumbieris		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
28.11.	Cepts v/g šķiņķītis piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Burkānu salāti ar puravu		50	12	0,9	1,8	8
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	175,3	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
				585,21	19,64	25,08	67,90

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv (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 pamatskolas
direktore
Andžela Zubkovska
2025. gada 14. novembrī

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

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

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
24.11.	Skolas Boloņas mērce(ar sojas pienu) ar griķiem	K	100/150	355,00	13,00	16,00	25,00
	Skābo kāpostu salāti		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
25.11.	Zupa Rasoļņiks	K	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g teftelis		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 papriku		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
26.11.	Pupiņu zupa, krējums	P	200	145	2,3	5,3	8
	V/g strogonovs(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
27.11.	Zupa Borščs ar c/g, krējums		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 bumbieris		100	65,00	0,15	6,00	24,20
				578,30	17,08	24,32	87,60
28.11.	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		200	356,30	12,00	16,30	18,30
	Burkānu salāti ar puravu		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 E. Kozlova Virtuves vadītāja [paraksts]

Datums: 14.11.2025

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :
ābols 100g 3x nedēļā

Jūrmalas Mežmālsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Jūrmalas Mežmālsas pamatskolas
direktore
Andžela Zubkovska
2025. gada 14. novembrī

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
24.11.	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	150/170	485,30	18,30	18,30	36,00
	Skābo kāpostu salāti		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
25.11.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g teftelis, baltā mērce ar ķiploku	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 papriku		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
26.11.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	V/g stroganovs 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
27.11.	Zupa Borščs ar c/g, krējums		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 bumbieris		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
28.11.	Cepts v/g šķiņķītis piena mērce, vārīti rīsi	PK	70/30/170	496,30	15,00	22,00	21
	Burkānu salāti ar puravu		50	65	0,9	4,2	15
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	175,3	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 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

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

Skolas medmāsa

Datums:

Virtuves vadītāja

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

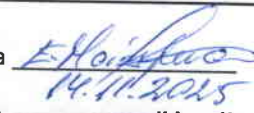
piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
24.11.	Vārīta c/g, krējums ar griķiem	P	70/20/170	485,30	18,30	18,30	36,00
	Skābo kāpostu salāti		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 galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				834,80	25,13	25,33	102,90
25.11.	Zupa Rasoļņiks(bez putraimēm), krējums	P	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g teftelis, baltā mērce ar ķiploku	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 papriku		100	75,30	3,60	2,30	16,30
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				876,50	21,54	27,25	88,30
26.11.	Pupiņu zupa, krējums	P	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 galete		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
27.11.	Zupa Borščs ar c/g, krējums		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 bumbieris		100	65,00	0,15	6,00	24,20
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				781,60	20,43	32,35	92,00
28.11.	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi	P	200/10	478,30	15,00	22,00	21
	Burkānu salāti ar puravu		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 galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				690,60	21,80	30,95	75,30

Skolas medmāsa  Virtuves vadītāja

Datums: 14.11.2015

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai":
piens 200ml 3x nedēļā
ābols 100g 3x nedēļā