

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 26.01.-30.01.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)+10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
26.01.	Griķu pārslu biežputra 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						
	Biešu zupa, krējums	p	120/10	79.30	1.30	3.90	12.3
	Makaroni ar c/g	K	170	273.0	15.3	28.0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		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						
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	150	145.3	4.3	5.6	16
	Pilngraudu maize ar sviestu	PK	20/5	96.30	1.31	6.02	8.54
				933.71	34.916	56.853	131.99
27.01.	Brokastis						
	5 graudu pārslu biežputra ar ievārījumu	PK	120/10	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						
	Skābenu zupa ar olu, krējums	PKO	120/10	95.00	1.80	4.00	11.80
	V/g kotlete, piena mērce, vārīti griķi	PK	50/30/120	255.00	7.50	12.00	22
	Burkānu salāti ar āboliem		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						
	Lieziedu tēja ar cukuru		150	20.3	0.1	0.0	5
	Skolas cepumi	P,K	40	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
28.01.	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						
	Dārzenu zupa, krējums	P	120/10	125.00	0.90	3.50	12.00
	C/g gulašs 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 bumbieris		80	35.80	0.28	0.10	7.90
				1014.41	34.02	39.33	132.57
29.01.	Brokastis						
	Auzu pārslu biežputra 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 dārzeņiem, krējums	ZP	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
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		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 mandaiņš		80	85.00	0.63	0.18	6.50
				965.51	39.10	72.27	263.08
30.01.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biezputra 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						
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	165	2.9	4.9	18
	Citrondzēriens		150	12	0.1	0.2	5
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	170/10	235.00	15.00	16.20	24.00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	25	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 ābols		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
				1000.8	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, lūpiņa- l.

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

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Datums: _____



Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā no 26.01.2026.-30.01.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)+10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
26.01.	Griķu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura		120	125	7.8	4	25
	Augļu tēja bez cukuru		150	21.00	0.13	0.03	5.00
	Graudu maize ar gurķi	K	20/20	96.30	1.31	6.02	8.54
	Pusdienas						
	Biešu zupa		120	79.30	1.30	3.90	12.3
	Makaroni ar c/g	K	170	273.0	15.3	28.0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	10.00	0.90	0.40	5.30
	Citrondzēriens		150	10.00	0.20	0.40	8.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	11.30
	Launags						
	Piena zupa(sojas piens) ar nūdelēm	K	150	75.00	1.31	4.50	8.54
	Pilndraudu maize	K	20	75.00	1.31	6.02	8.54
				804.81	32.029	53.753	127.53
27.01.	Brokastis						
	5 graudu biezputra ar sojas pienu bez cukura		150	195.00	6.38	4.70	28.20
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	20.3	0.1	0.0	5
	Kliju maize ar svaigo gurķi	K	20/20	90.81	1.31	6.02	8.54
	Pusdienas						
	Skābenu zupa ar olu, krējums	KO	120	95.00	1.80	4.00	11.80
	C/g kotlete, vārīti griķi	K	50/120	255.00	7.50	12.00	22
	Burkānu salāti ar sēklīnām		50	51.79	0.53	4.20	6.30
	Jānogu dzēriens bez cukura		150	35.00	0.90	0.90	15.00
	Pilngraudu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Launags						
	Lieziedu tēja bez cukura		150	20.3	0.1	0.0	5
	Bezglutēna cepumi	K	40	169.20	8.07	5.30	17.76
	Pilngraudu maize ar svaigo gurķi	K	20/5	90.81	1.31	6.02	8.54
				965.30	14.74	43.65	144.68
28.01.	Brokastis						
	Vārīta ola, svaigais gurķis	O	40/30	187.00	5.80	9.30	14.00
	Sēkļu maize	K	20	75.00	1.31	4.50	8.54
	Kumelīšu tēja bez cukuru		150	20.60	0.90	0.80	5.00
	Pusdienas						
	Dārzenu zupa		120	125.00	0.90	3.50	12.00
	C/g gulašs(ar sojas pienu) ar rīsiem	K	100/120	278.00	16.64	15.30	19.00
	Ogu dzēriens bez cukura		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						
	Kellogs ar sojas pienu	K	30/150	125.30	4.63	4.50	18.00
	Auglis bumbieris		80	35.80	0.28	0.10	7.90
				994.11	33.89	39.30	127.57
29.01.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura	K	120	145.3	4.2	2.2	18
	Kafijas dzēriens ar sojas pienu		150	22	0.98	0.8	5
	Baltmaize ar gurķi	K	20/20	85.00	2.02	4.48	8.54
	Pusdienas						
	Zivju zupa ar dārzeņiem	Z	120	115.00	1.80	4.00	11.80
	Makaroni vārīti	K	120/30	285.00	12.30	15.10	38.00
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	45.00	1.14	2.50	5.80

	Aukstā melnā tēja bez cukura ar 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 sojas pienu	K	30/150	153.00	5.80	2.50	16.00
	Auglis mandarīns		80	85.00	0.63	0.18	6.50
				985.51	39.10	72.24	258.08
	Brokastis						
30.01.	Rīsu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura		120	195.00	6.38	4.70	28.20
	Pilngraudu maize ar svaigo gurķi	K	20/20	115.3	7.6	8.2	1
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	21.3	0.9	0.8	5
	Pusdienas						
	Bezglutēna cepumi		30	125.30	4.80	8.60	18.00
	Citrondzēriens		150	12	0.1	0.2	5
	Mājas sautējums ar c/g		170	235.00	15.00	16.20	24.00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	12	0.9	1.8	8
	Sojas piens		150	95	1.2	2	6.2
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Launags						
	Kakao dzēriens ar sojas pienu bez cukura		150	22	0.98	0.6	5
	Auglis ābols		80	85.00	0.63	0.18	9.60
	Graudu maize ar tomātu	K	20/20	125.00	1.90	6.50	18.00
				1083.1	42.8	50.3	144.53

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 _____ Virtuves vadītāja _____
Datums: _____

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
 Andžela Zubkova
 23. janvāris

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
26.01.	Makaroni ar c/g	K	200	355,00	13,00	16,00	25,00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	10,00	0,90	0,40	5,30
	Skolas cepumi	P	50	95	1,2	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
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				653,91	23,93	25,02	90,88
27.01.	Skābenu zupa ar oli., krējums	PKO	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	V/g kotlete , baltā mērce ar ķiploku	PK	50/30	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti griķi		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Jānogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Burkānu salāti ar āboliem		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
28.01.	Dārzenu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	8
	C/g gulašs 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
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				592,81	19,74	23,98	52,60
29.01.	Zupa Solanka , krējums	P	200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	3,60	12,00	33
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		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 mандаīns		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
30.01.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	356,30	12,00	16,30	18,30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	12	0,9	1,8	8
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	165	4,2	6,5	25
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				573,51	19,56	25,08	67,83

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

* 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.

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:



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)
26.01.	Makaroni ar c/g		100/150	355.00	13.00	16.00	25.00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	45.00	0.90	2.10	10.00
	Bezglutēna cepumi		50	147.00	2.50	8.80	12.60
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	"Skolas auglis" ābolis		100	56.30	0.29	0.54	10.98
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
				643.51	19.15	27.92	75.11
27.01.	Skābenu zupa ar olu	KO	200	145.00	1.90	3.60	12.20
	C/g kotlete	K	50	298.00	18.00	22.00	7.00
	Vārīti griķi		150	147.00	4.20	0.20	31.00
	Jānogu dzēriens		150	70.90	0.04	0.00	17.70
	Burkānu salāti ar sēklinām		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
28.01.	Dārzeņu zupa		200	145	2.3	5.3	8
	C/g gulašs (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
29.01.	Zupa Soļanka		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
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	55.00	1.14	3.60	14.20
	Saldskābā maize	K	20	58.00	1.20	0.92	23.30
	Auglis manadarīns		100	65.00	0.15	6.00	24.20
				578.30	17.08	24.32	87.60
30.01.	Mājas sautējums ar c/g		200	356.30	12.00	16.30	18.30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	22	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
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
				568.51	15.54	21.78	54.90

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

* 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.

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

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums:

Jūrmalas Mežmalsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Jūrmalas Mežmalsas pamatskola
 Andrija Zuhovska
 26.02.2023. gada

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
26.01.	Makaroni ar c/g	K	250	485.30	18.30	18.30	36.00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	35.00	0.90	0.40	5.30
	Skolas cepumi	PK	50	95	1.2	3.6	24
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
	Rudzu maize	K	30	58.00	1.20	0.92	23.30
				825.60	27.89	27.76	108.58
27.01.	Skābenu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145.00	1.90	3.60	12.20
	C/g kotlete, baltā mērce ar ķiploku	P	70/30	375.30	15.30	22.00	7.00
	Vārīti griķi		170	155.00	0.90	2.30	26.00
	Jāņogu dzēriens		150	70.90	0.04	0.00	17.70
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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
28.01.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	145	2.3	5.3	16.3
	C/g gulašs 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
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				807.20	19.70	30.50	94.20
29.01.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	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
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	55.00	1.14	3.60	14.20
	Auglis manādarīns		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
30.01.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	496.30	15.00	22.00	21
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	25	0.9	4.2	15
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	185.3	4.2	6.5	25
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
	Rudzu maize	K	30	60.00	1.80	0.70	24.20
				801.30	28.19	37.94	90.10

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gļemji-v olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupiņa- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvielas (g) 20-36, tauki(g) 27-37 ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ. vērtība(kcal) 800-890.

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Datums: _____

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
 Andžela Zuharevskā
 26.12.23

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)
26.01.	Makaroni (bezglutēna) ar c/g		250	485.30	18.30	18.30	36.00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	45.00	0.90	2.60	12.00
	Skolas cepumi (bezglutēna)	P	50	95	1.2	3.6	24
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
	Rīsu gaļe		30	55.00	1.70	0.65	21.30
				832.60	28.39	29.69	113.28
27.01.	Skābeņu zupa ar olu (bez putrainiem) krējums	PO	200/10	145.00	1.90	3.60	12.20
	C/g kotlete (bez maizes), krējums	P	70/30	375.30	15.30	22.00	7.00
	Vārīti griķi		170	155.00	0.90	2.30	26.00
	Jānogu dzēriens		150	70.90	0.04	0.00	17.70
	Burkānu salāti ar sēklīnām		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
28.01.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	145	2.3	5.3	16.3
	C/g gulašs (ar kartupeļu cieti) ar rīsiem	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
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
				868.60	25.89	34.99	105.18
29.01.	Zupa Solanka, krējums	P	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 meļnā tēja bez cukura ar citronu		70	65.30	1.14	2.50	15.20
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	55.00	1.14	3.60	14.20
	Auglis manadarīns		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
30.01.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	478.30	15.00	22.00	21
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	25	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
				703.60	21.80	30.95	75.30

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvi (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ. vērtība (kcal)490- 750

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, neksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupiņa- l.

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

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums: