

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 05.01.2026.-09.01.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
05.01.	Mannas 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
	Makaroni ar c/g	K	170	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						
	Liepziņu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Rudzu maize ar biezpienu	PK	30/30	145,3	4,3	5,6	16
	Skolas cepumi	K	30	95,0	1,1	3,2	10
	Auglis ābols		80	45,00	0,63	0,18	8,90
				997,71	35,463	54,234	147,34
06.01.	Brokastis						
	Rīsu 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 teftelis, baltā mērce ar ķiploku mērci, kartupeli	PK	50/30/120	255,00	7,50	12,00	22
	Kīnas 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 mandarīns		80	45,0	0,2	0,2	6,2
				952,31	22,69	43,84	145,88
07.01.	Brokastis						
	Omlete, zaļie zirnīši	O;P;K	50/30	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 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						
	Plānā 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
08.01.	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 pienu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00

	Auglis bumbieris		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				985,51	39,10	72,27	263,08
09.01.	Brokastis						
	Prosas 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	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 sieru	P;K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	8,54
				979,1	39,9	42,5	128,87

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie un gļemji-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. R. R. R. R. Virtuves vadītāja [paraksts]

Datums: 30.12.2025

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 05.01.2026.-09.01.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
05.01.	Mannas biežputra 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
	Makaroni ar c/g		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							
	Liepziedu tēja bez cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00	0,10
	Rudzu maize ar svaigo gurķi	K	30/30	75,00	1,31	4,50	8,54	0,10
	Skolas cepumi	K	30	95,0	1,1	3,2	10	
	Auglis ābols		100	65,00	0,63	0,18	8,90	0,24
				910,11	32,576	51,134	142,89	2,42
06.01.	Brokastis							
	Rīsu pārslu biežputra 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 teftelis, vārīti kartupeļi		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
	Jānogu 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 biežputra 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
07.01.	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
08.01.	Brokastis							
	Auzu pārslu biežputra 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 Soļanka		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							
09.01.	Prosas 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
cepta zivju kotlete, vārīti risi	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	0,8	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. ...* Virtuves vadītāja

Datums: 30.12.2023

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai":

ābols 100g 3x nedēļā

pirmsskolas 5-6 g izglītojamajiem

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore
Andžela Zubkovska
2021. gada 30. decembris

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)
05.01.	Makaroni ar c/g	K	200	355,00	13,00	16,00	25,00
	Skābo kāpostu salāti		50	10,00	0,90	0,40	5,30
	Dzeraimais 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
06.01.	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
07.01.	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
08.01.	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
	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
09.01.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	356,30	12,00	16,30	18,30
	Burkānu salāti ar pūravu		50	12	0,9	1,8	8
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	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 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

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 pamatskola

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

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
05.01.	Makaroni ar c/g	K	200	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
06.01.	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
07.01.	Pupiņu zupa		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
08.01.	Zupa Solanka		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
09.01.	Mājas sautējums ar c/g,		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, 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:

30.12.2025

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

ābols 100g 3x nedēļā

Jūrmalas Mežmāls pamatskolas
direktore
2025. gada 30. decembris
Andžela Zubkovska

Jūrmalas Mežmāls pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
05.01.	Makaroni ar c/g	K	250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Skābo kāpostu salāti		70	35,00	0,90	0,40	5,30
	Dzeraimais 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
06.01.	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
	Ķīnas 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
07.01.	Pupu zupa, krējums	P	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
08.01.	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
	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
09.01.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	496,30	15,00	22,00	21
	Burkānu salāti ar puravu		50	65	0,9	4,2	15
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	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

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

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums:

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
 Andžela Zuhkovska
 30.12.2025

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)
05.01.	Bezglutēna makaroni ar c/g		250	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
06.01.	Zupa Rasoļņiks(bez putrainiem), 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
07.01.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	V/g strogonovs(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 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
08.01.	Zupa Solanka, 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
09.01.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	478,30	15,00	22,00	21
	Burkānu salāti ar puravu		50	12	0,9	1,8	8
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	175,3	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
				720,60	21,80	30,95	75,30

Skolas medmāsa E. Kozlova Virtuves vadītājaDatums: 30.12.2025

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai":

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā