

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 09.02.2026.-13.02.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.02.	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						
	Biešu zupa, krējums	p	120/10	79,30	1,30	3,90	12,3
	Plovs 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
10.02.	Brokastis						
	5 graudu pārslu biezputra 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						
	Pupiņu zupa, krējums	PKO	120/10	95,00	1,80	4,00	11,80
	V/g kotlete, piena mērce, vārīti kartupeļi	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
11.02.	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						
	Dārzenu zupa, krējums	P	120/10	125,00	0,90	3,50	12,00
	C/g gulašs ar pērļu grūbām	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
12.02.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	145,3	4,2	2,2	18
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	160	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						
	Kelgs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis mandaīns		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				965,51	39,10	72,27	263,08
13.02.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	120/10	195,00	6,36	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
	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/120	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	126,87

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 E. Norka Virtuves vadītāja _____

Datums: 09.01.2016

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 09.02.2026.-13.02.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
09.02.	Griķu pārslu biežputra 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
	Plovs ar c/g		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
10.02.	Brokastis						
	5 graudu biežputra 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						
	Pupiņu zupa		120	95,00	1,80	4,00	11,80
	V/g kotlete, vārītas grūbas	K	50/120	255,00	7,50	12,00	22
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Jāņogu 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						
	Liepziedu 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
11.02.	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
12.02.	Brokastis						
	Auzu pārslu biežputra ar sojas pienu bez cukura	K	120	145,3	4,2	2,2	18
	Kafijas dzēriens ar sojas pienu		150	22	0,98	0,6	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
	Ķīnas 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						
	Kellīgs pārsļas ar sojas pienu	K	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis manadarfins		80	85,00	0,63	0,18	6,50
				985,51	39,10	72,24	258,08
	Brokastis						
13.02.	Rīsu pārslu biežputra 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
	Vārīts v/g šķinkītis, vārīti rīsi		50/120	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 iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivs- 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: 08.01.2016

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
 Andžela Zolņovska
 06. februāris

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)
09.02.	Plovs ar c/g		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
10.02.	Pupiņu zupa, krējums	P	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 kartupeļi		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
11.02.	Dārzenu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	8
	C/g gulašs ar pērļu grūbām	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
12.02.	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
	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 mandaiņš		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
13.02.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	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 lēmuma 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 E. Kozlova Virtuves vadītāja [paraksts]Datums: 09.02.2016

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
 Andželika Lukovska
 06. februāris

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)
09.02.	Plovs ar c/g		200	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" ābols		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
10.02.	Pupiņu zupa		200	145,00	1,90	3,60	12,20
	V/g kotlete	K	50	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Jānogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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
11.02.	Dārzeņu zupa		200	145	2,3	5,3	8
	C/g gulašs (ar sojas pienu) ar grūbām	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
12.02.	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
	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
13.02.	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		50/150	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 E. N. J. J. J.Virtuves vadītāja [paraksts]

Datums:

09.02.2016.

Jūrmalas Mežmalsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

[Signature]
 Jūrmalas pamatskola
 Andrija Zolotareva
 2016. gada 26. februāris

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.02.	Plovs ar c/g		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
10.02.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	V/g kotlete, 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
	Jānogu 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
11.02.	Dārzenu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	C/g gulašs ar pērļu grūbām	PK	150/170	497,20	14,00	21,30	12,30
	Blešu 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
12.02.	V/g zupa ar dārzeņiem	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 manadarīns		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
13.02.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	75/30/170	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

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemļi-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 lēmuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa

Datums:

Virtuves vadītāja

09.02.2016

[Signature]

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
 26.02.2023
 26.02.2023

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)
09.02.	Plovs ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	45,00	0,90	2,80	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
10.02.	Pupu zupa, krējums	P	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	V/g kotlete(bez maizes) , 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
	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
11.02.	Dārzenu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	C/g gulašs (ar kartupeļu cieti) ar grūbām	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
12.02.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	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
	Ķīnas 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
13.02.	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	70/30/170	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

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: