

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posms no 23.03.2026 - 27.03.2026

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g):10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
23.03.	Grīvu 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	39
	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						
	Pilngraudu maize ar sviestu un sieru	PK	20/5/20	96.30	1.31	6.02	8.54
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				940.71	36.906	55.253	124.99
24.03.	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
	Kļaju maize ar sviestu	P.K	20/5	90.81	1.31	6.02	8.54
	Pusdienas						
	Zirņu zupa		200	95.00	1.80	4.00	11.80
	C/g kotlete, piena mērce, vārīti kartupeli	PK	50/30/120	255.00	7.50	12.00	22
	Burkānu salāti ar āboliem		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						
	Liepziedu 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
25.03.	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 gulaše ar griekiem	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	16.00
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
			1110.61	39.90	43.74	139.65	
26.03.	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						
	Zirņu zupa ar dārzeņiem, krējums	P	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 Karkadē tēja ar cukuru		50	10	0.49	0.9	4.34
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Launags						
	Kelīgs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153.00	5.80	2.50	16.00
	Auglis apelsīns		80	65.00	0.63	0.18	6.50
				965.51	39.10	76.68	270.16
27.03.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	120/10	196.00	6.38	4.70	28.20
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P.K	20/5	115.3	7.6	6.2	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	

Cepts w/g šķinkītis, piena mērce, vārīti rīsi	pk	50/30/120	235.00	15.00	16.20	24.00
Skābo kāpostu salāti		50	25	0.9	1.8	8
Rudzu maize	K	20	40.21	2.48	0.48	16.53
Launags						
Kakao dzēriens ar pienu	P	150	22	0.98	0.6	5
"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
Graudu maize ar sviestu un vārīto desu	P/K	20/5/20	85.00	2.02	4.48	6.54
			972.1	39.5	42.9	150.25

Smaržas vienībās: iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums

Gatris-1, vāšvedģie un ģiemģi- v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti- rr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti- R, soļņņjas- sel, siņņpas- sin, sēzama sēkļas- sez, lupiņa- l

Kopējais sāļs daudzums nepārsniedz 2ģ dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10ģ

Skolas medmāsa

Vituves vadītāja

Datums: 20.03.2026.

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :
piens 200ml 3x nedēļā pirmsskolas izglītojamajiem
augļis ābols 100ģ 3x nedēļā pirmsskolas izglītojamajiem

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā no 23.03.2026. -27.03.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g):10%	Enerģotek ā vērība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āts (g)
23.03.	Grīku 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 cīg	K	170	273.0	16.3	28.0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	10.00	0.90	0.40	5.30
	Citrondzēniens		150	10.00	0.20	0.40	8.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	11.30
	Launags						
	Lieziedu tēja bez cukuru		150	21.00	0.13	0.03	5.00
	Pilngraudu maize ar tomātu	K	20/5/20	96.30	1.31	6.02	8.54
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				828.41	31.136	49.818	134.97
24.03.	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						
	Ziru zupa		200	95.00	1.80	4.00	11.80
	Vīg kotlete , vārītas grūbas	K	50/120	255.00	7.50	12.00	22
	Burkānu salāti ar sēklīnām		50	51.79	0.53	4.20	6.30
	Jāņogu dzēniens 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	
25.03.	Brokastis						
	Vārīta ola, svaigais gurķis	O	40/30	187.00	5.80	9.30	14.00
	Sēklu maize	K	20	75.00	1.31	4.50	8.54
	Kumelīšu tēja bez cukuru		150	20.60	0.90	0.60	5.00
	Pusdienas						
	Dārzenu zupa		120	125.00	0.90	3.50	12.00
	Cīg gulašs(ar sojas pienu) ar grīkiem	K	100/120	278.00	16.64	15.30	19.00
	Ogu dzēniens bez cukura		150	55.00	0.90	0.60	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
26.03.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura	K	120	145.3	4.2	2.2	18
	Kaļķas dzēniens 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 vārīt	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 Karkadē tēja ar cukuru		50	10	0.49	0.9	4.34
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Launags						
	Kellogs pārslas ar sojas pienu	K	30/150	153.00	5.80	2.50	16.00
	Auglis apelsīns		80	85.00	0.63	0.18	6.50
				985.51	35.10	72.24	258.08
27.03.	Brokastis						
	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
Citrondzēniens		150	12	0.1	0.2	5	

Vārīts v/g šķirķīris, vārīti rīsi		50/120	235.00	15.00	16.20	24.00
Skābo kāpostu salāti		50	12	0.9	1.8	8
Sojas piens		150	95	1.2	2	8.2
Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
Leifhags						
Kakao dzēriens ar sojas pienu bez cukura		150	22	0.98	0.6	5
Auglis ābols		90	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

Izmēraus izdevumi ir iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums

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

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

Skolas maģistrs

Virtuves vadītāja

Datums: 20.03.2026

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

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)
23.03.	Makaroni ar c/g	K	200	355.00	13.00	16.00	25.00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		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
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
				687.91	26.04	24.48	79.90
24.03.	Zirņu zupa		200	145.00	1.90	3.60	12.20
	C/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
26.03.	Dārzenu zupa, krējums	P	200/10	145	2.3	5.3	8
	C/g gulašs ar griekiem	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
26.03.	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 Karkadē tēja ar cukuru		150	58.20	0.07	0.02	15.20
	Auglis apelsīns		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
27.03.	Cepts v/g šķinkītis, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	356.30	12.00	16.30	18.30
	Skābo kāpostu salāti		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
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	"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: 20.03.2025.

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

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

Da- tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)+10%	Enerģi- kā vērtība (kcal)	Olbaltumv- ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
23.02.	Makaroni ar c/g	K	200	355.00	13.00	18.00	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
24.02.	Zīnu zupa		200	145.00	1.90	3.80	12.20
	V/g kollete	K	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
	Burkānu salāti ar sēklīnām		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
25.02.	Dārzenu zupa		200	145	2.3	5.3	8
	C/g gulašs (ar sojas pienu) ar grņkiem	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
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				592.81	19.74	23.98	52.60
26.02.	V/g zupa ar dārzeniem		200	165	10	5.3	11.3
	Vārīti makaroni	K	150	255.30	3.60	12.00	33
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		50	45.00	1.14	2.50	5.80
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	55.00	1.14	3.80	14.20
	Saldskābā maize	K	20	58.00	1.20	0.92	23.30
	Auglis apelsīns		100	65.00	0.15	6.00	24.20
				578.30	17.08	24.32	87.60
27.02.	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti risi		50/150	356.30	12.00	16.30	18.30
	Skābo kāpostu salāti		50	22	0.9	1.8	8
	Skolas cepumi		50	65	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
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				568.51	15.54	21.78	54.90

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

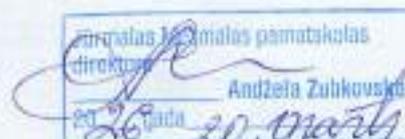
Glutēns-k, vēzveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena produkti- P,rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums: 20.03.2026.



Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
23.03.	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
	Dzeramais jogurts ar ābolu	P	150/100	185.3	3.6	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
	Rudzu maize	K	30	58.00	1.20	0.92	23.30
				859.60	30.00	27.22	97.60
24.03.	Zirņu zupa		200	145.00	1.90	3.60	12.20
	C/g kotlete , baltā mērce ar kļiņķu	PK	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 sēklīnām		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
25.03.	Dārzenu zupa, krējums	P	200/10	145	2.3	5.3	16.3
	C/g gulašs ar griekiem	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
26.03.	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 Karkadē tēja ar cukuru		150	65.30	1.14	2.50	15.20
	Kinas kāpostu salāti ar tomātiem		70	55.00	1.14	3.60	14.20
	Auglis apelsīns		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
27.03.	Cepts v/g šķinkītis, piena mērce, vārīti rīsi	PK	70/30/170	496.30	15.00	22.00	21
	Skābo kāpostu salāti		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:

Gļutēns- k, vē/veidīgs un gliemji- v, olas- o, zivs- z, zemesrieksti- zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti- R, selerijas- sol, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupiņa- l.

Pēc MK lēmuma 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 20.03.2026.



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)
23.03.	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
	Dzērmais jogurts ar ābolu	P	150/100	185.3	3.6	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
	Rīsu gaļe		30	55.00	1.70	0.65	21.30
					866.60	30.50	29.15
24.03.	Zirņu zupa		200	145.00	1.90	3.60	12.20
	V/g kollete(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
25.03.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	145	2.3	5.3	16.3
	C/g gulašs (ar kartupeļu cieti) ar griekiem	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
26.03.	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 Karkadē tēja ar cukuru		70	65.30	1.14	2.50	15.20
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	55.00	1.14	3.60	14.20
	Auglis apelsīns		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
27.03.	Vārīts v/g šķinkītis, krējums, vārīti rīsi	P	70/30/170	478.30	15.00	22.00	21
	Skābo kāpostu salāti		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
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				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, lupiņa- l.

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

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums: 20.03.2026.