

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām
Laika posmā no 02.03.2026 - 06.03.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
02.03.	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
	Plovs ar c/g		170	273,0	15,3	28,0	35
	Burkānu salāti ar sēklīnām		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						
	Lieziedu 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
	Skolas Auglis ābols		100	65,00	0,83	0,18	7,00
			1017,71	35,463	54,234	145,44	
03.03.	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
	Kļūžu maize ar sviestu	P,K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Pupu zupa, krējums	P	120/10	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g tefteļis, baltā mērce ar kipioku mērci, kartupeļi	PK	50/30/120	345,00	7,50	12,00	22
	Biešu salāti ar ābolu		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 ievārījumu	P	40/30/135	124,00	3,40	5,30	17,76
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P,K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Skolas piens	P	200	110,00	2,30	4,00	8,00
			1197,91	19,33	47,84	147,88	
04.03.	Brokastis						
	Omlēte, zāle zirnīši	O,P,K	50/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēkļu maize ar kausēto sieru Dzintarinā	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						
	Siera zupa ar dārzeņiem	P	120	125,00	0,90	3,50	12,00
	V/g strogonovs ar griekiem	PK	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Ogu dzēriens		150	55,00	0,90	0,80	9,40
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	52,20	0,07	0,02	17,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Pilnā pankūka ar krējumu	P,K	75/20	125,30	4,83	4,50	18,00
	Augļu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Skolas auglis ābols		100	65,00	0,28	0,10	7,90
			1043,61	34,02	39,33	132,57	
05.03.	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	0,8	5
	Baltmaize ar sviestu	P,K	20/5	85,00	2,02	4,48	8,54
	Pusdienas						
	Frikadēļu zupa, 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
	Svaigo kāpostu salāti ar dilēm		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						
	Kelīgs pārslas ar pienu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis banāns		80	65,00	0,83	0,18	6,50
				965,51	39,10	72,27	263,08
06.03.	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						
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 mārce, vārīti rīsi	PKZ	50/30/120	235,00	15,00	16,20	24,00
Baltu redīsu salāti ar burkāniem		50	12	0,9	1,8	6
Rudzu maize	K	20	40,21	2,48	0,48	16,53
Launags						
Kakao dzēriens ar pienu	P	150	22	0,98	0,6	6
Skolas Auglis ābols		100	85,00	0,63	0,18	9,80
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 šādiem gadījumiem iespējamas, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēšveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupiņas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupiņas- L

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

Skolas medmāsa E. H. H. H. Virtuves vadītāja [paraksts]

Datums 27.08.2019

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

pirmskolas 5-6 g izglītojamajiem

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezglukozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām
 Laika posmā: no 02.03.2026.-06.03.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)+10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumv. ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr. āti (g)	Vienību cena euro
02.03.	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
	Plovs ar cīg		170	345,0	15,3	28,0	35	0,95
	Burkānu salāti ar sēklīnām		50	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
	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
				982,11	32,576	51,134	142,89	2,42
03.03.	Brokastis							
	Rīsu pārslu biežputra ar sojas pienu bez cukura		150	195,00	6,38	4,70	28,20	0,31
	Mazrozīšu 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							
	Pupu zupa, krējums	P	120	95,00	1,80	4,00	11,80	0,35
	Cīg tēfēlis, vārīti kartupeļi		50/120	255,00	7,50	12,00	22	0,95
	Biešu salāti ar ābolu		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							
	Cepumi ar sojas pienu	K	30/200	178,00	8,07	5,30	17,76	0,43
	Baltmaize ar tomātu	K	20/20	90,81	1,31	6,02	8,54	0,11
				961,11	22,89	43,64	139,88	2,68
04.03.	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							
	Dārzeņu zupa		120	125,00	0,90	3,50	12,00	0,40
	Vīg strogonovs(ar sojas pienu) ar griekiem	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
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		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
05.06.	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
	Frikadeļu zupa	P	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 dilēm		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	K	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00	0,42
	Auglis banāns		80	85,00	0,63	0,16	6,50	0,19
				985,51	39,10	72,24	258,08	2,87
	Brokastis							
06.06.	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	7,8	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
Balto redīsu salāti ar burkāniem		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 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, lupiņa- l,

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

Skolas medmāsa E. Holcova Virtuves vadītāja [paraksts]

Datums: 27.02.2026

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

ābols 100g 3x nedēļā

pirmsskolas 5-6 g izglītojamajiem



2020. gada 27. februāris

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
02.03.	Plovs ar c/g		200	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar sēklinām		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
03.03.	Pupiņu zupa, krējums	P	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
	Jānogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti ar ābolu		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
04.03.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	145	2,3	5,3	8
	V/g strogonovs ar griekiem	PK	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		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
05.03.	Frikadeli zupa, 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 dillēm		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 banāns		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
06.03.	Skolas čīsiņi, 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
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	P	40/100	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, 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

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
 Analīze Zalkovska
 27. 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)
02.03.	Plovs ar c/g		200	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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
03.03.	Pupiņu zupa		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
	Biešu salāti ar ābolu		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
04.03.	Dārzeņu zupa		200	145	2,3	5,3	8
	V/g strogonovs(ar sojas pienu) ar griekiem	K	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		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
05.03.	Frikadeļu zupa		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 dillēm		50	55,00	1,14	3,60	14,20
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	Auglis banāns		100	65,00	0,15	6,00	24,20
				578,30	17,08	24,32	87,60
06.03.	Vārīts v/g šķinkītis, vārīti rīsi		50/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		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 lēmuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa E. Kārkliņa Virtuves vadītāja [paraksts]

Datums: 27.02.2020

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

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
 Andžela Čankovska
 22. februāris

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)
02.03.	Plovs ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar sēklinām		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
03.03.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	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	28,00
	Jānoģu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti ar ābolu		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
04.03.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	145	2,3	5,3	16,3
	V/g strogonovs ar griekiem	PK	150/170	497,20	14,00	21,30	12,30
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		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
05.03.	Frikadeļu zupa, 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 dillēm		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis banāns		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
06.03.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	75/30/170	496,30	15,00	22,00	21
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	65	0,9	4,2	15
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	P	40/100	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- sīn, sezama sēklas- sez, lupiņa- l

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa E.Čerņinova Virtuves vadītāja [paraksts]

Datums: 14.02.2024

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%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
02.03.	Plovs ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar sēklinām		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 gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				834,80	25,13	25,33	102,90
03.03.	Pupu zupa, krējums	P	200/10	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
	Biešu salāti ar ābolu		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
04.03.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	145	2,3	5,3	16,3
	V/g stroganovs(ar kartupeļu cieti) ar griekiem	P	150/170	455,30	14,00	21,30	12,30
	KĪnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rīsu gaļe		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
05.03.	Frikadeļu zupa, 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
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis banāns		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
06.03.	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	70/20/170	478,30	15,00	22,00	21
	Baltu redīsu salāti ar burkāniem		50	12	0,9	1,8	8
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	P	40/100	175,3	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
				720,60	21,80	30,95	75,30

Skolas medmāsa E. Holcāne Virtuves vadītājaDatums: 27.02.2016

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā