

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā no 20.04.2026.-24.04.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
20.04.	Griķu pārslu biežputra ar levardjumu	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 o/g		170	273,0	15,3	28,0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	25,00	0,90	2,60	5,30
	Citrondzāriens		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	
21.04.	Brokastis						
	5 graudu pārslu biežputra ar levardjumu	PK	120/10	195,00	6,38	4,70	26,20
	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						
	Skāberu zupa ar oli, krējums	PKO	200/10	95,00	1,80	4,00	11,80
	Ciģ kotlete, piena mērce, vārīti kartupeļi	PK	50/30/120	255,00	7,50	12,00	22
	Burkānu salāti ar sēklīnām		50	51,78	0,53	4,20	6,30
	Dzērveņu dzāriens		150	35,00	0,90	0,80	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	
22.04.	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	20,80	0,90	0,80	5,00
	Pusdienas						
	Dārzenu zupa, krējums	P	120/10	125,00	0,90	3,50	12,00
	Ciģ gulašs ar griķiem	PK	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Ogu dzāriens		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
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	20,3	0,1	0,0	5
"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98	
			1034,91	34,02	39,75	135,65	
23.04.	Brokastis						
	Kukurūzas pārslu biežputra ar levardjumu	P	120/10	145,3	4,2	2,2	18
	Kafijas dzāriens 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 sarkanajiem redīsiem		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		50	10	0,48	0,9	4,34
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Kefīrs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis bumbieris		80	65,00	0,63	0,18	6,50
			965,51	38,10	72,69	256,18	
24.04.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biežputra ar levardjumu	P	120/10	195,00	6,38	4,70	26,20
	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	165	2,9	4,9	18
Citrondzāriens		150	12	0,1	0,2	5	

Cepts vīg šķinkītis, piena mārciņa, vārītas pērlu grūb	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	2,46	0,48	16,53
Launags						
Kakao dzēniens 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	8,54
			972,1	39,5	42,9	130,25

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemeži-v, olas-o, zivs-z, zemesrieksti-r, sojas pupas-so, piena produkti-P, rieksti-R,

selerijas-sel, sinepes-pir, sezama sēklas-sez, lupiņa-l

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

Skolas medmāsa

Datums

16.04.2026.

Vītupes vadītāja



Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā no 20.04.2026 - 24.04.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
20.01.	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/ģ		170	273,0	15,3	28,0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		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						
	Liepziedu 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
21.04.	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
	Kļū maize ar svaigo gurķi	K	20/20	90,81	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Skābenu zupa ar oli	KO	200	95,00	1,80	4,00	11,80
	Vīģ kotlete, vārītas grūbas	K	50/120	255,00	7,50	12,00	22
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	51,79	0,53	4,20	8,30
	Jānogu 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						
	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
22.04.	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/ģ gulašs(ar sojas pienu) ar griķiem	K	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Ogu dzēniens 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						
	Kelogs 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
23.04.	Brokastis						
	Kukurūzas pārslu biežputra ar sojas pienu bez cuk	K	120	145,3	4,2	2,2	18
	Kafijas dzēniens 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 sarakanajiem redīsiem		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						
	Kelgs pārslas ar sojas pienu	K	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis bumbieris		80	85,00	0,53	0,18	6,50
				985,51	39,10	72,24	258,08
	Brokastis						
24.04.	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
	Citrondzēniens		150	12	0,1	0,2	5

Vārīts vīģ šķīnātis, vārītas grūbas	K	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	6,2
Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
Launags						
Kakao dzēriens ar sojas pienu bez cukura		150	22	0,96	0,6	5
Auglis ābols		80	85,00	0,63	0,18	9,80
Graudu maize ar gurķi	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-*g*, vēveidīga un gliemenju oļas-*c*, zivs-*z*, zemesrieksti-*r*, sojas pupas-*so*, piena produkti-*P*, rieksti-*R*, selerijas-*sel*, sinepes-*sp*, sezāma sēklas-*sez*, lupiņa-*l*.

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

Sveikas medmāsa

Datums

16.04.2016.

Virtuves vadītāja





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

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
20.04.	Plovs ar c/g		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
				591,91	20,04	20,48	70,90
21.04.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete, baltā mērce ar kļoķu	PK	50/30	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Dzērveņu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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
22.04.	Dārzeņu 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
				688,81	25,74	27,98	61,60
23.04.	Zupa Soļanka, 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 sarkanajiem redīsiem		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Auglis bumbieris		100	55,00	0,63	0,18	6,90
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
				636,50	16,64	20,92	97,50
24.04.	Cepts v/g šķinkītis, piena mērce, vārītas pērļu grūbas	PK	50/30/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Skābo kāpostu salāti		50	12	0,9	1,8	8
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	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
				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, lupiņa- l.

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

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums: 16.04.2022



Jūrmalas Mežmalas pamatskola

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

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
20.04.	Plovs ar c/g		200	355,00	13,00	16,00	25,00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	45,00	0,90	2,10	10,00
	Auglis ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sojas piens		150	65,00	0,08	2,30	0,07
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				561,51	16,73	21,42	62,58
21.04.	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 kartupeļi		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Dzērveņu 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
22.04.	Dārzeņu zupa		200	145	2,3	5,3	8
	C/g gulašs (ar sojas pienu) ar griķiem	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
23.04.	Zupa Solanka		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 sarkanajiem redīsiem		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
24.04.	Vārīts v/g šķiņķītis, vārītas grūbas	K	50/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Skābo kāpostu salāti		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
	"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- sīn, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa Indzela Zunkovska Virtuves vadītāja [Signature]Datums: 16.04.2016.

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
 direktore
 Andžela Zebļevska
 16.04.2016.

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
20.04.	Plovs ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Svalgo kāpostu salāti ar burkāniem		70	65,00	0,90	2,30	12,00
	Dzeramais jogurts ar ābolu	P	150/100	195,6	3,6	3,6	24
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
				803,90	24,00	25,12	95,30
21.04.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete, baltā mērce ar ķiploku	PK	70/30	375,30	15,30	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		170	155,00	0,90	2,30	26,00
	Dzērveņu 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
22.04.	Dārzeņu 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
				807,20	19,70	30,50	94,20
23.04.	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 Karkadē tēja ar cukuru		150	65,30	1,14	2,50	15,20
	Kīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		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
24.04.	Cepts v/g šķinkītis, piena mērce, vārītas pērļu grūbas	PK	70/30/170	496,30	15,00	22,00	21
	Skābo kāpostu salāti		70	25	0,9	4,2	15
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	185,3	4,2	6,5	25
	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	30	60,00	1,80	0,70	24,20
				801,30	22,19	33,94	90,10

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie un gļienī-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

Olbaltumvi(g) 20-33, tauki(g) 22-37, ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ. vērtība(kcal) 800-890.

Skolas medmāsa

Datums:

16.04.2016.

Virtuves vadītāja





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)
20.04.	Plovs ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		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
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				770,60	24,50	25,15	93,30
21.04.	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 kartupeļi		170	155,00	0,90	2,30	26,00
	Dzērveņu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Burkānu salāti ar sēklīnām		100	75,30	3,80	2,30	16,30
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				876,50	21,54	27,25	88,30
22.04.	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 auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
				772,60	19,89	30,99	96,18
23.04.	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 Karkadē tēja ar cukuru		70	65,30	1,14	2,50	15,20
	Kīnas kāpostu salāti ar sarakanaļiem redīsiem		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis bumbieris		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
24.04.	Vārīts v/g šķiņķītis, 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 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, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa medmāsa Virtuves vadītāja Datums: 16.04.2016.