

### Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 11.05.2026. - 15.05.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk 8 vērtība ( kcal )	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
11.05.	Mannas biezu putra 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
	Burkānu salāti ar puravu		50	25,00	0,90	2,80	5,30
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,48	0,48	11,30
	Auglis ābols		100	65,00	0,63	0,18	7,00
	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	5,8	16	
Skolas cepumi	K	30	95,0	1,1	3,2	10	
				1017,71	35,463	54,234	145,44
12.05.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biezu putra 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	PK	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 teftelis, baltā mērce ar ķiploku mārci, kartupeli	PK	50/30/120	345,00	7,50	12,00	22
	Biešu salāti ar ābolu		80	51,79	0,63	4,20	6,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	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	PK	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54	
Skolas piens	P	200	110,00	2,30	4,00	8,00	
				1233,81	18,47	46,74	150,38
13.05.	Brokastis						
	Omiete, zaļie zirnīši	O,P,K	50/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēkļu maize ar kausēto sieru Dzintariņš	PK	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	20,60	0,90	0,80	5,00
	Pusdienas						
	Zupa Rasolniks, krējums	PK	120/10	125,00	0,90	3,50	12,00
	Vig stroganovs ar rīsiem	PK	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Ogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Ķīnas 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	PK	75/20	125,30	4,63	4,50	18,00
Augļu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00	
Auglis mandarīns		80	65,00	0,28	0,10	7,90	
				1059,51	33,16	38,53	140,87
14.05.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezu putra 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	PK	20/5	85,00	2,02	4,48	8,54
	Pusdienas						
	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	120	115,00	1,80	4,00	11,80
	Makaroni ar sieru	PK	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						
	Ķelgs pārslas ar pienu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
Auglis banāns		80	65,00	0,63	0,18	6,50	
				965,51	39,10	71,47	271,38
15.05.	Brokastis						
	Prosas biezu putra ar ievārījumu	P	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
Pilngraudu maize ar svaigo sieru	PK	20/5	115,3	7,8	6,2	1	

Mažrozīšu tēja ar cukuru		150	21,3	0,9	0,8	5
Pusdienas						
Ogu uzputenis ar pienu	P	50/100	135	2,9	4,9	18
Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
Cepta zivju (heks) kotlete, piena mārce, vārītas pērļu grūbas	KPZ	50/30/120	235,00	15,00	16,20	24,00
Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	26,3	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	0,96	0,6	5
Auglis bumbieris		100	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
			972,1	39,9	42,5	128,87

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

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemī-v, olas- o, zivis- z, zaļšerietis- 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 \_\_\_\_\_ Virtuves vadītāja \_\_\_\_\_

Datums: 2026.04.05

### Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamiem 5dienām  
 Lapa posmā: no 11.05.2026.-15.05.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g):10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro	
11.05.	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	95,30	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	K	170	345,0	15,3	28,0	35	0,95	
	Burkānu salāti ar puravu		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								
	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	
					982,11	32,576	51,134	142,89	2,42
12.05.	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								
	Pupu zupa		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	
	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	22,69	43,64	139,88	2,68
	13.05.	Brokastis							
Vārīta ola, svaigais gurķis		O	40/30	187,00	5,80	9,30	14,00	0,51	
Sēkļu maize		K	20	75,00	1,31	4,50	8,54	0,11	
Kumelīšu tēja bez cukuru			150	20,80	0,90	0,80	5,00	0,11	
Pusdienas									
Zupa Rasolniks			120	125,00	0,90	3,50	12,00	0,40	
V/g stroganovs (ar sojas pienu) ar rīsiem		K	100/120	278,00	16,64	15,30	18,00	0,88	
Ogu dzēriens bez cukura			150	55,00	0,90	0,80	9,40	0,09	
Kinas 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	4,83	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
14.05.		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 Borščs ar c/g		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 ar sojas pienu	K	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00	0,42	
	Auglis banāns		80	85,00	0,63	0,18	6,50	0,19	
					985,51	39,10	72,24	258,08	2,87
	15.05.	Brokastis							
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	0,8	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 kotleta, vārīti rīsi	ZK	50/120	235,00	15,00	16,20	24,00	0,95
Balto redīsu salāti ar burkāniem		30	12	0,9	1,6	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 ābols		80	85,00	0,63	0,18	9,60	
Graudu maize ar gurķi	K	20/20	125,00	1,90	6,50	18,00	0,33
			988,1	41,6	48,3	138,33	2,72

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

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vāzveidīgie un gliemeži-v, olas- o, zivis- z, zemesieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sef, sinepes- sin, sazama sēkļi- sez, lupiņa- l.

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

Skolas medmāsa

Ērtuves vadītāja

Datums:

2022.04.05.



**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)
11.05.	Makaroni ar c/g	PK	100/150	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar puravu		50	10,00	0,90	0,40	5,30
	Skolas cepumi	PK	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
				597,61	23,64	24,48	79,90
12.05.	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
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti ar ābolu		50	55,00	1,20	5,30	9,50
	Auglis bumbieris		100	55,00	0,63	0,18	8,90
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
				683,90	25,27	28,60	97,40
13.05.	Zupa Rasolņiks , krējums	PK	200/10	145	2,3	5,3	8
	V/g strogonovs ar rīsiem	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
14.05.	Zupa Borščs ar c/g, 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 ābols		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
16.05.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārītas pārļu grūbas	P	50/30/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	12	0,9	1,8	8
	Ogu uzputenis ar pienu	P	100/150	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

Olbaltumvielas(g)12-26, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ. vērtība (kcal)490- 760

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

2020. 04.05.



## 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)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
11.05.	Makaroni ar c/g		100/150	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar puravu		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
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				587,21	18,86	27,38	64,13
12.05.	Pupu 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
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti ar ābolu		50	65,00	1,20	5,30	9,50
	Auglis bumbieris		100	64,20	0,63	0,18	9,60
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
				703,10	25,27	28,60	98,10
13.05.	Zupa Rasolņiks	OK	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
14.05.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	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 ābols		100	65,00	0,15	6,00	24,20
				578,30	17,08	24,32	87,60
15.05.	Vārīta c/g, vārītas pērļu grūbas	K	502/150	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, 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

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

Skolas medmāsa

Datums:

Virtuves vadītāja

2023.04.05

Jūrmalas Mežmalas pamatskola  
 Inese Zuhovska  
 Skolotāja Inese Zuhovska

## 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)
11.05.	Makaroni ar c/g	KP	150/170	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar puravu		70	65,30	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
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
	"Skolas piens"	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				801,60	28,20	27,00	98,50
12.05.	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
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti ar ābolu		70	75,30	3,60	2,30	16,30
	Auglis bumbieris		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
				935,80	21,33	28,06	101,28
13.05.	Zupa Rasoļņiks, krējums	PKO	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
	KĶnas 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
14.05.	Zupa Borščs ar c/g, 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 ābols		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	182,30
15.05.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārītas pērļu grūbas	P	250/10	496,30	15,00	22,00	21
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	65	0,9	4,2	15
	Ogu uzputenis ar pienu	P	100/150	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
				812,30	21,90	33,40	90,10

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.

Pēc MK lēmuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa

Datums:

2025.04.05.

Virtuves vadnāja

Jūrmalas Mežmalas pamatskola  
direktore  
Ināra Zubkova  
2016. gada 4. maijs

## Jūrmalas Mežmalas pamatskola

## Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība ( kcal )	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
11.05.	Makaroni (bezglutēna) ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar puravu		70	45,00	0,90	2,60	12,00
	Bezglutēna cepumi	P	50	95	1,2	3,6	24
	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
				680,30	22,10	25,15	93,30
12.05.	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	26,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Auglis bumbieris		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Biešu salāti ar ābolu		100	75,30	3,60	2,30	16,30
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				932,80	21,83	27,79	99,28
13.05.	Zupa Rasolņiks (bez putraimēm) , krējums	pO	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	V/g strogonovs (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
14.05.	Zupa Borščs ar c/g, 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 melnā 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 ābols		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
15.05.	Vārīta c/g, krējums, vārīti rīsi	P	70/20/170	478,30	15,00	22,00	21
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	12	0,9	1,8	8
	Bezglutēna cepumi ar pienu	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  
Datums: 2016.04.05.

Ināra Zubkova  
Medicīniskā māsiņa

Virtuves vadītāja

