

## Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g.bērniem / Rudens sezona,  
Mežmalas vsk. (8)

Apstiprinu

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas  
direktore  
Andžela Zubkova  
2022.gada 26. septembris

Otrdiena, 27.09.2022.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 26%</b>							
610-1	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	150/4	5.21	5.44	27.24	178.93
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	1	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
932-1	Tēja augļu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
				<b>6.94</b>	<b>10.16</b>	<b>39.71</b>	<b>279.56</b>
<b>Pusdienas 51%</b>							
449	Cūkgaļas šnicele (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	11.52	13.59	10.81	213.24
706-3	Kartupeļi, vārīti	1	120	2.48	0.12	18.35	87.05
561-1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)	1	30	0.37	3.12	1.50	35.35
100	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	1	50	0.58	2.54	2.18	35.20
846	Rīsu biezputra ar ogu ķīseli (Piens2%(*A-07))	1	100/150	3.68	1.56	31.20	153.67
38	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>19.74</b>	<b>21.08</b>	<b>70.44</b>	<b>558.11</b>
<b>Launags 23%</b>							
860	Biezpiens ar krējumu (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	70/30	12.74	6.35	2.22	120.42
1123	Kliju maize ar gurķiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	1	15/4/20	1.47	3.64	7.61	70.94
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
2104	Auglis(arbūzs)	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				<b>14.91</b>	<b>10.19</b>	<b>24.62</b>	<b>255.12</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>41.59</b>	<b>41.43</b>	<b>134.77</b>	<b>1092.79</b>
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 71 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Pievienotais cukurs 20.5 grami		Kartupeļi 124 grami		Piena produkti 203 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Gala un zivs 50 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: V. Vančaja Reģ. 23.09.2022.

4.nedēļa, 3-6g.bērniem / Rudens sezona,  
Mežmalas vsk. (8)

Pirmdiena, 26.09.2022.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 25%</b>							
630-1	Rīsu biezputra ar sviestu (Piens2%(*A-07), Sviests 82%(*A-07))	1	150/4	4.82	5.38	27.18	176.59
14/1	Baltmaize ar krēmsieru (Maize kviešu(*A-01) NPKS, Krēmsiers NPKS(*A-07))	1	15/15	2.10	3.80	8.10	76.05
938-1	Tēja piparmētru	1	150	0.01	0.00	5.99	23.99
				<b>6.93</b>	<b>9.18</b>	<b>41.27</b>	<b>276.63</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
332-1	Sakņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	150/4	3.41	3.59	8.75	80.59
422-1	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)	1	150	11.18	13.58	22.42	271.16
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerīja sakne(*A-09))	1	50	0.68	2.55	2.91	35.58
903-1	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38	Rudzu maize (Maize rudzu(*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>16.38</b>	<b>19.87</b>	<b>52.64</b>	<b>470.33</b>
<b>Launags 32%</b>							
1015-2	Olu kultenis (Piens2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	1	100	10.66	12.38	2.31	163.44
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	1	40	1.42	2.01	4.74	44.27
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju(*A-01) NPKS, Sviests 82%(*A-07))	1	15/4	1.31	3.62	7.09	68.12
934-1	Tēja kumelīšu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>13.79</b>	<b>18.81</b>	<b>29.93</b>	<b>347.79</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>37.10</b>	<b>47.86</b>	<b>123.84</b>	<b>1094.75</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 158 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100.5 grami		Gaļa un zivs 50 grami		Piena produkti 140 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Mednieks: V. Vanlyeva / Priekš 23.09.2022g.

4.nedēļa, 3-6g.bērniem / Rudens sezona,  
Mežmalas vsk. (8)

Ceturtdiena, 29.09.2022.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 27%</b>							
633-1	Prosas biezputra ar ievārijumu (Piens2%(*A-07))	1	150/10	6.19	2.79	32.48	180.00
76	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
934-1	Tēja kumelišu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
				<b>7.47</b>	<b>6.47</b>	<b>46.06</b>	<b>273.58</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
433-3	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	180/20	13.17	16.90	26.77	306.79
175	Tomāti ,svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
872-5	Jogurta krēms ar ogu ķīseli (Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))	1	40/120	0.97	5.91	11.29	102.22
42-1	Rudzu maize ar sēklinām (Maize rudzu ar sēklinām 1(*A-01))	1	15	1.02	0.78	6.57	39.30
				<b>15.71</b>	<b>23.69</b>	<b>46.53</b>	<b>459.01</b>
<b>Launags 28%</b>							
1038	Šokolādes pankūkas ar ogām (Piens2%(*A-07), Oļas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01) NPKS)	1	130/15	8.07	10.01	34.16	258.95
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
				<b>8.07</b>	<b>10.01</b>	<b>40.15</b>	<b>282.91</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.25</b>	<b>40.17</b>	<b>132.74</b>	<b>1015.50</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 158.5 grami					
Pievienotais cukurs 29.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 27 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 206 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Mednīša: V. Vainiņa 29.09.2022.

4.nedēļa, 3-6g.bērniem / Rudens sezona,  
Mežmalas vsk. (8)

Trešdiena, 28.09.2022.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 24%</b>							
327-1/1	Piena zupa ar rīsiem (Piens2%(*A-07), Sviests 82%(*A-07))	1	150	3.30	1.65	16.23	93.13
31/3	Sviestmaize ar sieru (Maize kviešu(*A-01) NPKS, Sviests 82%(*A-07), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	1	15/4/20	6.24	9.04	7.59	137.62
				<b>9.54</b>	<b>10.69</b>	<b>23.82</b>	<b>230.75</b>
<b>Pusdienas 52%</b>							
319-2	Mājas soļanka ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	150/4	5.29	6.63	6.92	109.27
412-2	Cūkgaļas strogonovs (Krēj. skābais 20%(*A-07), Milti kviešu a/(*A-01) NPKS)	1	80	9.44	12.83	3.03	165.31
706-3	Kartupeļi, vārīti	1	120	2.48	0.12	18.35	87.05
111	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	1	50	0.78	2.55	5.08	46.38
907-1	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	16.64	67.60
38	Rudzu maize (Maize rudzu(*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>19.10</b>	<b>22.28</b>	<b>56.42</b>	<b>509.21</b>
<b>Launags 24%</b>							
882-2	Mannā biezputra ar ogu mērci (Piens2%(*A-07), Mannā(*A-01) NPKS)	1	150/25	5.22	2.06	28.41	153.26
66	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	1	2gb	1.28	0.04	7.64	36.00
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>6.90</b>	<b>2.40</b>	<b>45.55</b>	<b>231.56</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 89.2 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 151 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 121.5 grami		Gala un zivs 76 grami		Piena produkti 180.001 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: V. Vančijeva / Par 23.09.2022g.

# Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g.bērniem / Rudens sezona,  
Mežmalas vsk. (8)

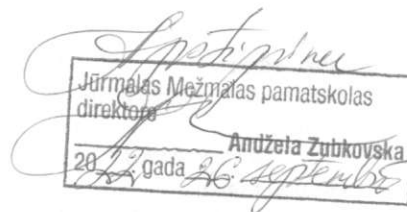
Piektdiena, 30.09.2022.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 26%</b>							
611-1	Kviešu biežputra ar sviestu (Piens2%(*A-07), Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07))	1	150/4	5.15	5.02	25.75	168.82
1110	Kliju maize ar tomātiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	1	15/4/20	1.53	3.66	7.85	72.40
940-1	Tēja piparmētru	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
				<b>6.68</b>	<b>8.68</b>	<b>39.59</b>	<b>265.18</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
303-1	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	150/4	3.56	4.11	11.57	97.41
442-1	Vistas gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	1	80	8.90	9.63	2.72	133.59
718/2	Rīsi,vārīti	1	110	2.81	1.77	30.46	151.21
114	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.77	2.57	3.33	40.45
958	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.81	3.78
38	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>17.24</b>	<b>18.25</b>	<b>55.29</b>	<b>460.04</b>
<b>Launags 28%</b>							
145-2	Mājas rasols (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	120	6.36	8.74	8.89	141.32
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*01), Sviests 82% (*A-07))	1	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
940-1	Tēja piparmētru	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>8.49</b>	<b>13.76</b>	<b>30.86</b>	<b>284.25</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.41</b>	<b>40.69</b>	<b>125.74</b>	<b>1009.47</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 175 grami					
Pievienotais cukurs 14.3 grami		Kartupeļi 74 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 74 grami		Piena produkti 121 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>35.58</b>	<b>41.1</b>	<b>128.58</b>	<b>1036.81</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>177.89</b>	<b>205.52</b>	<b>642.88</b>	<b>5184.03</b>
Pievienotais sāls 5.25 grami		Dārzeņi 651.7 grami					
Pievienotais cukurs 88.3 grami		Kartupeļi 385 grami		Siers, biezpiens 105 grami			
Augļi un ogas 474 grami		Gala un zivs 300 grami		Piena produkti 850.001 grami			

Medneša: N. Naviljeva 30.09.2022.

**Ēdienkarte**

1-4.klasei 4.ned. Rudens sezona

**Pirmdiena, 26.09.2022**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.63	4.76	13.95	112.09
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	200	13.97	16.09	44.40	378.52
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.70	2.55	2.92	35.55
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001/1	Prjaņiki (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>20.80</b>	<b>28.04</b>	<b>106.59</b>	<b>759.86</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 159.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Otrdiena, 27.09.2022**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.56	12.58	12.25	214.02
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.68	1.05	2.88	24.99
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	50/100	1.32	6.43	22.42	152.86
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				<b>18.26</b>	<b>25.75</b>	<b>62.55</b>	<b>560.74</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 47 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 33 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Trešdiena, 28.09.2022**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))		80	6.55	12.15	3.07	147.93

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-40	Graudu maīze (Maīze graudu NPKS (*A 01;11) )	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2105	Deserts-Auglis (bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>21.36</b>	<b>21.20</b>	<b>70.85</b>	<b>547.53</b>

<b>KOPĀ: 100%</b>		<b>21.36</b>	<b>21.20</b>	<b>70.85</b>	<b>547.53</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeņi 59.2 grami				
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami			Piena produkti 178 grami	
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)					

#### Ceturtdiena, 29.09.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-410	"Slinkie kāpostu tīteņi" (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	13.93	21.89	45.21	428.74
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-862/1	Jogurta krēms (Jogurts ar mango NPKS (*A 07) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-846/1	Dzērveņu ķīselis	1	100	0.08	0.00	10.52	42.39
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	Saldskābmaīze* (Maīze saldskābā NPKS(*A 01) )	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				<b>16.92</b>	<b>28.05</b>	<b>77.29</b>	<b>610.30</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>16.92</b>	<b>28.05</b>	<b>77.29</b>	<b>610.30</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeņi 230 grami						
Pievienotais cukurs 12 grami	Gaļa, zivs 40 grami			Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 22 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 30.09.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.90	4.73	11.66	99.75
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	80	7.25	11.71	2.61	145.04
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-934/1	Piens/ūdens ar apelsīnu šķēlītēm (Piens 2.0% (*A07))	1	150	4.62	3.03	8.14	78.60
K-1/2	Rudzu maīze/ (Maīze rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>20.86</b>	<b>24.63</b>	<b>81.12</b>	<b>633.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.86</b>	<b>24.63</b>	<b>81.12</b>	<b>633.05</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami	Dārzeņi 138 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 45 grami			Piena produkti 163 grami			
Augļi un ogas 13.5 grami	Kartupeļi 26 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Skolas medmāsa: N. Vančeva 23.09.2022g.

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4.klasei 4.ned. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

**Ēdienkarte**

5-9.klase 4.nedēļa Rudens sezona

Jūrmalas Mēzmales pamatskolas  
direktore

Andžela Zubkova

2022.gada 26. septembris

**Pirmdiena, 26.09.2022**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250	4.71	7.03	17.33	150.06
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.57	4.04	49.53
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
2001	Prjaņiki "Skolas" (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>24.53</b>	<b>33.55</b>	<b>126.38</b>	<b>902.32</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.53</b>	<b>33.55</b>	<b>126.38</b>	<b>902.32</b>
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 200.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

**Otrdiena, 27.09.2022**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.45	17.21	12.25	255.19
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	50/100	1.32	6.43	22.42	152.86
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11) )	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>22.50</b>	<b>32.34</b>	<b>88.22</b>	<b>743.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.50</b>	<b>32.34</b>	<b>88.22</b>	<b>743.00</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 12.3 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 36 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

**Trešdiena, 28.09.2022**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!



K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.64	16.42	4.03	202.64
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-2105	Deserts- auglis ( bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11) )	1	40	3.68	2.48	16.80	104.80
				<b>28.66</b>	<b>28.21</b>	<b>93.66</b>	<b>727.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.66</b>	<b>28.21</b>	<b>93.66</b>	<b>727.54</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 84.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 29.09.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
P-410/2	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/25	16.76	24.09	53.65	492.49
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-862	Jogurta krēms (Jogurts ar mango NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	30	1.88	0.38	18.92	86.40
				<b>21.31</b>	<b>34.14</b>	<b>104.68</b>	<b>786.29</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.31</b>	<b>34.14</b>	<b>104.68</b>	<b>786.29</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 267 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 90 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 30.09.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.91	7.99	18.43	160.26
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	100	9.14	14.39	3.88	181.91
K-702/1	Rīsi, vārīti	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	80	1.46	5.13	7.23	82.51
K-934/1	Piens/ūdens ar apelsīnu šķēlītēm (Piens 2.5% NPKS(*A 07) )	1	150	4.23	3.75	7.09	79.05
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01) )	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>25.62</b>	<b>34.03</b>	<b>106.78</b>	<b>840.83</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.62</b>	<b>34.03</b>	<b>106.78</b>	<b>840.83</b>
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 211.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 170 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Sulas medmāsa: N. Kambyaeva / 23.09.2022.

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

**Ēdienkarte****Launags 4.nedēļa Rudens sezona**

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas  
direktore

Andžela Zubkova

2022.gada

26. septembris

**Pirmdiena, 26.09.2022**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
K-1003	Olu kultenis (Olas, NPKS (*A 03), Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))	1	120	10.78	12.06	1.52	157.77
K-36	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu NPKS (*A 01;11), Sviests 82% (*A 07))	1	20/5	2.81	10.06	12.68	152.90
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>14.00</b>	<b>22.92</b>	<b>33.98</b>	<b>398.67</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>14.00</b>	<b>22.92</b>	<b>33.98</b>	<b>398.67</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 33 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

**Otrdiena, 27.09.2022**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
K-1019/2	Biezpiena sacepums ar (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Mannā putraini NPKS (*A 01), Olas, NPKS (*A 03),	1	100/15	16.07	4.41	28.43	218.61
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>16.08</b>	<b>4.41</b>	<b>36.41</b>	<b>250.63</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>16.08</b>	<b>4.41</b>	<b>36.41</b>	<b>250.63</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 4 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 77 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

**Trešdiena, 28.09.2022**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
605	Mannā biežputra ar ogu mērci (Mannā putraini NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	6.39	4.33	32.03	192.85
K-37	Rīsu galetes/sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>8.37</b>	<b>4.71</b>	<b>57.87</b>	<b>311.75</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.37</b>	<b>4.71</b>	<b>57.87</b>	<b>311.75</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 122 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Ceturtdiena, 29.09.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
K-146	Makaronu-vistas gaļas salāti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	150	8.34	16.40	17.02	250.83
K-31/1	Rudzu maize ar zaļumu sviestu/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	25/5	1.52	4.33	12.30	94.21
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>9.87</b>	<b>20.73</b>	<b>39.30</b>	<b>385.04</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 40 grami		<b>9.87</b>	<b>20.73</b>	<b>39.30</b>	<b>385.04</b>
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 30 grami					
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Piena produkti 25 grami		Siers, biezpiens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 30.09.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
K-1059	Šokolādes pankūkas ar ogu mērci (Kefīrs 2%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Olas, NPKS (*A 03))	1	150/30	11.02	11.61	59.02	384.76
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>11.43</b>	<b>11.91</b>	<b>78.50</b>	<b>467.06</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami		<b>11.43</b>	<b>11.91</b>	<b>78.50</b>	<b>467.06</b>
Pievienotais cukurs 25 grami		Gaļa, zivs 0 grami					
Augļi un ogas 124.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Piena produkti 72 grami		Siers, biezpiens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>11.95</b>	<b>12.94</b>	<b>49.21</b>	<b>362.63</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>59.75</b>	<b>64.68</b>	<b>246.06</b>	<b>1813.15</b>
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 40 grami					
Pievienotais cukurs 71 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 257 grami		Siers, biezpiens 77 grami	
Augļi un ogas 348.5 grami		Kartupeļi 0 grami					

Skolas medmāsa: N. Vančeva / Paraksts 29.09.2022