

3-6g.bērniem, 3.nedēla / Ziemas sezona
Mežmalas psk. (8)

06.02.2023

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Brokastis		23%					
618-1	Mannas biežputra ar sviestu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	150/4	5.09	5.31	21.33	153.64
33	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	1	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
934-1	Tēja kumelišu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.04	10.07	31.56	246.58
Pusdienas		45%					
357-1	Rasoļņiks ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj.skābais 25%NPKS(*A-07))	1	150/4	2.81	3.85	12.01	95.30
422-1	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem 150 (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)	1	150	11.18	13.58	22.42	271.16
117	Burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	50	0.85	2.04	3.24	36.65
903-1	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
48-1	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	15	0.90	0.12	7.54	36.30
				15.74	19.59	57.37	488.81
Launags		19%					
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	1	1gb	6.35	5.75	0.35	78.55
185	Zirniši ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	40	1.58	1.40	4.83	39.84
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
940-1	Tēja piparmētru	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				9.21	10.83	15.76	200.00
Cits		13%					
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.40	4.80	18.80	144.00
KOPĀ: 100%				38.39	45.29	123.49	1079.39
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 144.3 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 323 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: N. Vanlyjeva 01.02.2023g.

Apstiprinu

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore

Andžela Zubkovska

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi"

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 3-6g.bērniem,

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

3-6g.bērniem, 3.nedēla / Ziemas sezona
Mežmalas psk. (8)

07.02.2023

Apstiprinu

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore

Andžela Zubkovska

3 x nedēļā nodrošinām LAD programmu "Piens un augļi"

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alerģēni)

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
630-1	Rīsu biezputra ar sviestu (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	150/4	4.82	5.38	27.18	176.59
08	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	1	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.12	5.78	44.53	255.88
Pusdienas 50%							
347-1	Vistas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	1	150	4.40	4.07	6.95	83.32
449	Cūkgaļas šnicele (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*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
555-1	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07))	1	30	0.79	1.39	2.50	25.66
160-1	Sautēti skābi kāposti	1	50	1.10	2.51	3.21	39.82
903-1	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
				21.40	21.83	60.38	532.09
Launags 26%							
884	Biezpiena- burkānu plācenīši ar krējumu (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), Mannā (*A-01))	1	100/10	10.28	8.44	26.53	227.66
932-1	Tēja augļu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				10.68	8.74	39.02	281.95
KOPĀ: 100%				38.20	36.35	143.93	1069.92
Pievienotais sāls 0.96 grami		Dārzeņi 123 grami					
Pievienotais cukurs 13.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 70 grami		Piena produkti 114.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: N. Vančjeva Quir / 01.02.2023g.

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

3-6g.bērniem, 3.nedēļa / Ziemas sezona
Mežmalas psk. (8)

08.02.2023

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Brokastis		23%					
606-1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas NPKS (*A-01), Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	150/4	5.25	6.51	17.28	148.86
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	1	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
934-1	Tēja kumelišu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.14	11.25	27.27	240.34
Pusdienas		46%					
352-1	Zivju zupa ar krējumu (Zivis fileja b/a(*A-04), Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	150/4	5.40	3.10	9.49	89.15
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07))	1	80	9.59	8.42	3.12	126.79
713-1	Makaroni, vārīti (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)	1	90	1.94	1.54	20.95	119.81
111	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	1	50	0.78	2.55	5.08	46.38
903-1	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
24-2	Graudu maize (Maize graudu (A*-01))	1	15	1.71	1.44	6.45	46.95
				19.42	17.05	57.25	478.48
Launags		17%					
707-2	Apcepti kartupeļi ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	120/5	3.60	3.57	25.65	152.79
175-1	Tomāti ,svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				4.15	3.67	30.54	175.48
Cits		14%					
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.40	4.80	18.80	144.00
KOPĀ:		100%		37.11	36.77	133.86	1038.30
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 142.5 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Kartupeļi 228 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 77.25 grami		Piena produkti 323 grami			
(Sīpā rakstā norādīti alergēni)							

Apstiprinu

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore

Andžela Zubkovska

2023. gada 07. februārī

3 x nedēļā nodrošinām

LAD progr. "Piens un augļi"

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Medmāsa: N. Karijāva 07.02.2023.g.

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 3-6g.bērniem,

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

3-6g.bērniem, 3.nedēļa / Ziemas sezona
Mežmalas psk. (8)

09.02.2023

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
625-1	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	150	4.46	5.08	20.69	146.97
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	1	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.19	9.80	30.16	235.63
Pusdienas 51%							
309-1	Dārzeņu zupa	1	150	1.42	2.06	7.26	52.81
466-1	Maltās gaļas bumbiņas tomātu mērcē (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Ulas(*A-03) NPKS)	1	60/20	12.28	14.11	6.47	202.82
706-3	Kartupeļi, vārīti	1	120	2.48	0.12	18.35	87.05
166	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.73	3.05	2.82	38.74
903-1	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
				18.02	19.49	53.46	464.42
Launags 23%							
815/2	Biezpiena masa ar banāniem (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	1	70/25	10.70	3.15	14.30	131.66
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
934-1	Tēja kumelīšu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				11.98	6.83	24.88	213.27
KOPĀ: 100%				36.19	36.12	108.50	913.32
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 172.5 grami					
Pievienotais cukurs 17.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 25.5 grami		Gala un zivs 53 grami		Piena produkti 86 grami			
* (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: N. Vančijeva Ģeies 01.02.2023g.

Apstiprinu

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore

Andžela Zubkovska

3 x nedēļā nodrošinām

LAD progr. "Piens un augļi"

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 3-6g.bērniem,

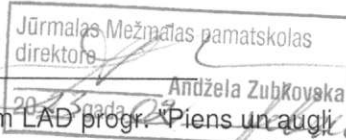
ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

3-6g.bērniem, 3.nedēla / Ziemas sezona
Mežmalas psk. (8)

Apstiprinu



3 x nedēļā nodrošinām LAD prog. "Piens un augļi"

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

10.02.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
610-1	Kukurūzas biežputra ar sviestu (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	150/4	5.21	5.44	27.24	178.93
40	Rudzu maize ar biezpiena masu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	15/20	3.80	1.22	6.83	56.49
940-1	Tēja piparmētru	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				9.01	6.66	37.06	247.41
Pusdienas 44%							
302-1	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	150/4	3.44	4.11	10.66	94.41
428-2	Viltotais plov ar malto gaļu	1	150	11.98	10.68	32.63	277.15
124	Gurķi, marinēti	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
903-1	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
				16.78	14.94	63.35	461.56
Launags 18%							
97	Apcepta dubulta maize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Piens2%(*A-07))	1	74	4.30	6.26	26.09	179.96
940-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				4.30	6.26	29.08	191.95
Cits 14%							
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.40	4.80	18.80	144.00
KOPĀ: 100%				36.49	32.66	148.29	1044.92
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 122.7 grami					
Pievienotais cukurs 7.7 grami		Kartupeļi 38 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 318 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				37.28	37.44	131.61	1029.17
KOPĀ:				186.38	187.19	658.07	5145.85
Pievienotais sāls 5.76 grami		Dārzeņi 705 grami					
Pievienotais cukurs 54.2 grami		Kartupeļi 611 grami		Siers, biezpiens 119 grami			
Augļi un ogas 425.5 grami		Gala un zivs 300.25 grami		Piena produkti 1164.5 grami			

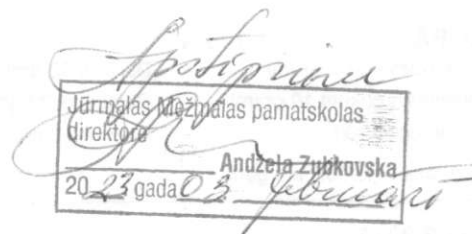
Medmāsa: N. Vaniljeva Quēš 01.02.2023g.

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

J.Launags Ziemas sezona 3 nedēļa



06.02.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
1022/2	Vārīta ola (Olas, NPKS (*A 03))	1	1gb	7.62	6.90	0.42	94.26
K-142	Zirnīši ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	40	1.60	1.00	5.05	37.30
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-936	Tēja	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
				12.04	17.96	24.14	308.49
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 35 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

07.02.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-1011	Biezpiena un burkānu plācenīši ar (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Mannā putraini NPKS (*A 01) ,	1	120/20	17.11	12.34	33.03	315.39
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				17.12	12.34	43.01	355.39
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 63 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

08.02.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-4/1	Sviestmaize ar desu (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.33	8.30	31.40	226.57

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. J.Launags Ziemas ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

3.nedēļa 1-4.kl.kompl.pusdienas Ziemas sezona/Jūrmala

Jūrmalas Mežaļas pamatskolas
direktore2023.gada 03. februārī
Andzeļa Zibkovska

06.02.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 87%							
K-324/2	Rasoņņiks/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.98	16.08	44.40	378.52
K-134/1	Burkānu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.80	2.04	3.70	38.28
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				19.29	23.32	90.09	651.32
Cits 13%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				25.29	27.32	99.09	747.32
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 108.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

07.02.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200/13	4.79	5.43	15.37	131.01
K-440/2	Cūkgaļas šnicele_ (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))	1	60	10.50	15.73	9.43	222.48
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.32	27.24	94.20	722.57
KOPĀ: 100%				23.32	27.24	94.20	722.57
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 130 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 62 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 190 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

08.02.2023

<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>
Pusdienas 87%							
K-302	Zivju zupa ar dārzeņiem (Pikšas smalkmasa (*A 04), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200	5.71	3.08	12.99	106.16
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				21.36	23.67	84.14	639.41
Cits 13%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				27.36	27.67	93.14	735.41
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 99.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

09.02.2023

<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>
Pusdienas 100%							
K-456	Maltās gaļas bumbiņas tomātu mērcē (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	10.27	18.03	7.60	233.85
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-801/1	Biezpiena deserts/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājiņa NPKS (*A 07))	1	50	5.36	7.14	8.18	118.57
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				19.76	28.49	63.59	592.12
KOPĀ: 100%				19.76	28.49	63.59	592.12
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 51.3 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 47.5 grami		Piena produkti 42 grami			
Augļi un ogas 110.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 27 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

10.02.2023

<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>
Pusdienas 88%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.04	14.14	50.28	380.02
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

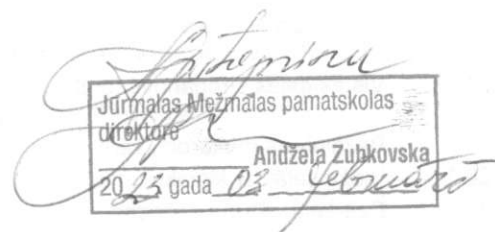
Lapa Nr. 2

K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				18.69	23.52	104.46	694.37
Cits		12%					
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:		100%		24.69	27.52	113.46	790.37
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 144 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				24.08	27.65	92.7	717.56
KOPĀ:				120.42	138.24	463.48	3587.79
Pievienotais sāls 5.8 grami		Dārzeņi 533.6 grami					
Pievienotais cukurs 10.7 grami		Gaļa, zivs 263.5 grami		Piena produkti 705 grami			
Augļi un ogas 310.5 grami		Kartupeļi 525 grami		Siers, biezpiens 27 grami			

Medmāsa: N. Vanlēja Jēciņi 01.02.2023p.

Ēdienkarte

3.nedēļa. Bez glutēna (44)

**Pirmdiena,**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 89%							
K-324	Rasoļņiks/krējums (b/grūbām) (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.78	7.30	12.80	134.16
K-411/1	Bezglutēna makaroni ar malto gaļu un	1	250	13.09	17.84	67.80	487.21
K-134/2	Burkānu salāti ar krējumu. (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70	1.14	3.05	5.14	55.23
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2	Bezglutēna maize	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
				19.39	30.35	114.03	818.80
Cits 11%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				25.39	34.35	123.03	914.80
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeni 139.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers; biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena,

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar bezglutēna	1	250/16	6.95	7.76	25.95	204.86
K-440/2	Cūkgaļas šnicele (b/gl) (Olas, NPKS (*A 03))	1	60	9.09	15.97	8.63	214.62
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (b/gl) (Piens 2.0% (*A07))	1	50	1.09	2.14	4.61	42.20
K-164	Sautēti skābi kāposti	1	100	3.29	5.01	8.44	92.12
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-1/2	Bezglutēna maize/	1	20	0.96	0.96	8.12	44.94
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.83	32.64	107.47	836.35
KOPĀ: 100%				25.83	32.64	107.47	836.35
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 191.3 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 71 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 290 grami		Siers; biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena,

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 89%							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-302/1	Zivju zupa ar dārzeņiem (Pikšas smalkmasa (*A 04), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250	6.72	6.15	19.37	164.21
K-434	Vistas gaļas stroganovs (b/gl) (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.06	17.39	4.73	212.29
K-704/1	Bezglutēna makaroni, vārīti	1	150	3.72	2.30	48.06	230.16
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-40	Bezglutēna maize	1	20	0.96	0.96	8.12	44.94
				21.89	31.89	106.35	807.43
Cits 11%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				27.89	35.89	115.35	903.43
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 138.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 113 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-456	Maltās gaļas bumbiņas tomātu mērcē (Piens 2.0% (*A07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	9.55	18.13	7.85	232.20
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-801	Biezpiena deserts (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07))	1	70	7.75	7.90	8.56	136.70
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1	Bezglutēna maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
				24.25	31.35	90.65	743.94
KOPĀ: 100%				24.25	31.35	90.65	743.94
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 70.3 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Gaļa, zivs 47.5 grami		Piena produkti 44 grami			
Augļi un ogas 110.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 89%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
	Viltotais plov ar malto gaļu	1	250	13.42	16.96	63.07	463.08
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-43/1	Bezglutēna maize	1	30	0.34	1.12	15.79	74.55
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				19.01	26.04	121.01	802.08
Cits 11%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļā. Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

			6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:	100%		25.01	30.04	130.01	898.08
Pievienotais sāls 1.6 grami	Dārzeni 172.5 grami					
Pievienotais cukurs 11.5 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 63 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			25.67	32.85	113.3	859.32
KOPĀ:			128.37	164.27	566.51	4296.60
Pievienotais sāls 7.45 grami	Dārzeni 711.9 grami					
Pievienotais cukurs 33 grami	Gaļa, zivs 288.5 grami	Piena produkti 729 grami				
Augļi un ogas 310.8 grami	Kartupeļi 741 grami	Siers, biezpiens 40 grami				

Medmāsa: N. Kariljeva Jūni 01.02.2023p.

Ēdienkarte

3.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusdienas Ziemas sezona/Jūrmala


 Jūrmālas Mežmācības pamatskolas
 direktora
 Andžela Zubkovska
 2023.gada 03. februāris

06.02.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
K-324	Rasoņņiks/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07), Grūbas NPKS (*A01))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
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-134/2	Burkānu salāti ar krējumu. (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70	1.14	3.05	5.14	55.23
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				23.62	29.05	114.97	820.53
Cits 10%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				29.62	33.05	123.97	916.53
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 139.5 grami				Piena produkti 225 grami	
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami				Siers, biezpiens 0 grami	
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

07.02.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250/16	7.58	7.85	24.39	201.36
K-440/2	Cūkgaļas šnicele_ (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))	1	60	10.50	15.73	9.43	222.48
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-164	Sautēti skābi kāposti	1	100	3.29	5.01	8.44	92.12
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.30	31.71	114.47	866.44
KOPĀ: 100%				28.30	31.71	114.47	866.44
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 191.3 grami				Piena produkti 30 grami	
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 71 grami				Siers, biezpiens 0 grami	
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 290 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

08.02.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 89%							
K-302/1	Zivju zupa ar dārzeņiem (<i>Pikšas smalkmasa (*A 04), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250	6.72	6.15	19.37	164.21
K-434	Vistas gaļas stroganovs (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36
K-704/1	Makaroni, vārīti (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01)</i>)	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-40	Graudu maize (<i>Maize graudu NPKS (*A 01;11)</i>)	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				25.51	32.53	99.95	799.98
Cits 11%							
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				31.51	36.53	108.95	895.98
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 138.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 113 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

09.02.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-456	Maltās gaļas bumbiņas tomātu mērcē (<i>Maize-baltmaize NPKS(*A01), Piens 2.0% (*A07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07)</i>)	1	80	10.27	18.03	7.60	233.85
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-801	Biezpiena deserts (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07)</i>)	1	70	7.75	7.90	8.56	136.70
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				25.30	30.08	92.93	746.58
KOPĀ: 100%				25.30	30.08	92.93	746.58
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 70.3 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Gaļa, zivs 47.5 grami		Piena produkti 44 grami			
Augļi un ogas 110.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

10.02.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 90%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-408/1	Cūkgaļas plovs	1	250	13.34	15.24	63.07	447.20
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.57	28.93	126.71	840.85
Cits 10%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				28.57	32.93	135.71	936.85
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 172.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.66	32.86	115.21	872.48
KOPĀ:				143.30	164.30	576.03	4362.38
Pievienotais sāls 7.45 grami		Dārzeņi 711.9 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 288.5 grami		Piena produkti 729 grami			
Augļi un ogas 310.8 grami		Kartupeļi 741 grami		Siers, biezpiens 40 grami			

Medmāsa: N. Namiļjeva Jeei 01.02.2023.