

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 g.bērniem /Ziemas sezona
(sk.progr.) (8)

Apstiprinu

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore
Andžela Zubkovska
2023.gada 30. novembrī

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

04.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.65	6.27	16.36	141.44
39-2	Kliju maize ar sviestu, gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.08	13.91	32.84	307.68
Pusdienas 43%							
334-3	Siera-dārzenu zupa (Krēmsiers)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.31	7.48	3.55	126.72
704-6	Griķi, vārīti	0.67	90	2.15	0.64	12.05	63.73
188	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	0.67	50	0.69	2.59	4.05	44.62
903-1	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.51	16.49	47.55	416.98
Launags 26%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	70/20	7.10	7.25	8.42	134.32
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.78	11.73	25.81	251.95
KOPĀ: 100%				33.37	42.13	106.20	976.61
Pievienotais sāls 0.7 grami Dārzeņi 100.6 grami Siers, biezpiens 59.9 grami							
Pievienotais cukurs 8.4 grami Kartupeļi 44.8 grami Piena produkti 325.6 grami							
Augļi un ogas 114 grami Gala un zivs 38 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: *V. Vanģeva* *Greis* 30.11.2023g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 g.bērniem /Ziemas sezona
(sk.progr.) (8)

Apstiprinu

Jūrmalas Mēģmales pamatskolas

direktore

Andžeta Zubkovska

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

05.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
				10.27	14.70	20.49	261.03
Pusdienas 50%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.38	3.83	9.91	88.31
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)	0.67	60	9.71	11.21	8.48	167.02
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	0.67	50	0.66	2.06	3.13	32.22
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.68	21.30	64.53	516.01
Launags 24%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	3.79	3.40	18.53	119.88
01-1	Apcepta maizīte ar āboliem (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	65	2.41	5.32	17.16	127.64
				6.20	8.72	35.69	247.52
KOPĀ: 100%				34.15	44.72	120.71	1024.56
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 111.1 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Pievienotais cukurs 8.9 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Piena produkti 139.2 grami			
Augļi un ogas 154 grami		Gaļa un zivs 60 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Medmāsa: V. Vanijeva Quin 30.11.2023g

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 g.bērniem /Ziemas sezona
(sk.progr.) (8)

Apstiprinu

Jūrmalas Mažmalas pamatskolas
direktore
Andzeļa Zubkovska
2023. gada 30. novembrī

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

06.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.77	4.61	27.14	170.97
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15/15	2.25	3.76	7.99	76.67
934-1	Tēja kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.02	8.37	38.12	259.63
Pusdienas 37%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.30	5.11	10.92	110.20
738-3	Ziemas dārzeņu ragu ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	180/20	4.46	10.15	21.43	195.89
124	Gurķi, marinēti	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				10.13	15.41	43.24	358.70
Launags 36%							
1024-1	Rauga pankūkas ar ievārījumu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	90/15	4.55	5.59	34.38	205.80
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.95	10.39	53.18	349.80
KOPĀ: 100%				28.10	34.17	134.54	968.13
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 207.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami		Piena produkti 353.9 grami	
Pievienotais cukurs 9.4 grami		Kartupeļi 125.9 grami					
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: V. Vanijeva *Arī* 30.11.2023g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Apstiprinu

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 g.bērniem /Ziemas sezona
(sk.progr.) (8)

07.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
625-4	Prosas-kirbju biezputra ar kanēli (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150	3.90	4.12	21.67	141.15
39	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	15/10	1.33	0.35	13.86	65.80
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.23	8.47	44.53	302.95
Pusdienas 47%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
475-1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem (Sviests 82% (*A-07), NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.30	10.98	3.73	134.46
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	90	2.33	0.96	24.34	126.05
108-3	Biešu salāti ar eļļu	0.67	60	0.87	3.06	5.28	52.11
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.48	18.26	59.17	457.95
Launags 22%							
35	Karstā tostermaize ar tomātiem un sieru (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	20/4/20/15	6.34	9.49	10.58	156.33
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.75	10.29	23.37	216.34
KOPĀ: 100%							
				30.46	37.02	127.07	977.24
Pievienotais sāls 1.25 grami Dārzeņi 210.1 grami Siers, biezpiens 20 grami							
Pievienotais cukurs 7.5 grami Kartupeļi 25.4 grami Piena produkti 267.3 grami							
Augļi un ogas 100 grami Gala un zivs 40 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Medmāsa: V. Variljeva 30. 11. 2023g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 g.bērniem /Ziemas sezona
(sk.progr.) (8)

Apstiprinu

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore
Andžela Zubkovska
2023. gada 30. novembrī

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

08.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	5.02	5.29	20.60	150.31
66	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
922-1	Piens (Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	1	150	4.50	3.00	7.05	73.50
				10.80	8.33	35.29	259.81
Pusdienas 46%							
517-1	Zivs gabaliņi saldā krējuma mērcē (Zivis fileja b/a (*A-04), Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	0.67	40/40	6.00	5.59	2.45	79.94
718-4	Rīsi, vārīti	0.67	120	3.02	1.79	32.80	161.80
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.82	2.05	3.39	32.77
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli (Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	60/150	1.12	3.29	32.54	165.86
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.07	12.87	77.58	473.97
Launags 28%							
712-3	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	150/20	7.69	8.32	34.76	270.37
175-1	Tomāti, svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.00	8.01
				8.03	8.38	37.90	284.80
KOPĀ: 100%				30.90	29.58	150.77	1018.58
Pievienotais sāls 0.97 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Gala un zivs 44 grami		Piena produkti 309.9 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				31.4	37.52	127.86	993.02
KOPĀ:				156.98	187.62	639.29	4965.12
Pievienotais sāls 4.62 grami		Dārzeņi 706.5 grami					
Pievienotais cukurs 43.9 grami		Kartupeļi 218.5 grami		Siers, biezpiens 114.9 grami			
Augļi un ogas 470 grami		Gala un zivs 182 grami		Piena produkti 1395.9 grami			

Medmāsa: V. Vanijeva 30.11.2023g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6

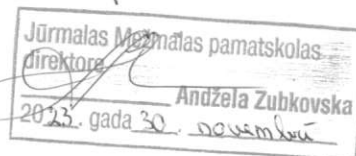
ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-4kl.kompl.pusd./Ziemas sezona

Antiprins



04.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	200	3.07	8.23	14.02	145.23
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
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
				20.15	28.75	98.97	729.61
KOPĀ: 100%				20.15	28.75	98.97	729.61
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 97.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

05.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 87%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	200/5	3.42	4.98	12.99	109.63
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				22.48	28.64	72.46	638.42
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%				28.48	32.64	81.46	734.42
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

06.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums (Gaļa kūpināta gaļa (*A 06) NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	12.80	7.89	17.50	196.56
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū	1	200	4.34	6.16	23.06	166.11
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
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	4.99	20.04
K-30/1	Rudzu maize ar ķiploku sviestu/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	25/5	1.51	4.33	12.30	94.24
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.47	26.38	68.99	620.75
KOPĀ:		100%		25.47	26.38	68.99	620.75
Pievienotais sāls 1.4 gramī		Dārzeņi 195.7 gramī					
Pievienotais cukurs 5 gramī		Gaļa, zivs 40 gramī		Piena produkti 230 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Kartupeļi 147 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

07.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.91	5.04	11.42	104.00
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem	1	80	8.26	10.37	5.34	148.02
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
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
				20.93	22.42	103.00	696.46
KOPĀ: 100%				20.93	22.42	103.00	696.46
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 176.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

08.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 88%							
K-432	Cūkgaļa sautēta piena mērcē (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*AU/), NPKS)	1	80	9.59	14.38	4.97	188.06
K-702/1	Rīsi, vārīti	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

				17.16	25.88	95.37	672.97
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%			23.16	29.88	104.37	768.97
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 59 grami						
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Gaļa, zivs 45 grami						
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				23.64	28.01	91.36	710.04
KOPĀ:				118.19	140.07	456.79	3550.21
Pievienotais sāls 6.45 grami	Dārzeni 658.1 grami						
Pievienotais cukurs 12.2 grami	Gaļa, zivs 244 grami						
Augļi un ogas 314 grami	Kartupeļi 287 grami						

Medmāsa: V. Vanijeva *Arī* 30.11.2023g.

04.12.2023Ēdienr. Ēdiena nosaukums(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOglhidrāti Kcal

Launags		100%					
K-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-932	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				10.63	11.11	36.66	289.69
KOPĀ:		100%		10.63	11.11	36.66	289.69
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

05.12.2023Ēdienr. Ēdiena nosaukums(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOglhidrāti Kcal

Launags		100%						
K-321	Piena-rīsu zupa	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53	
	(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/I))							
K-20	Karstmaize ar āboliem	1	45	2.46	1.63	15.21	87.18	
	(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Krējums skābs 20%(*A 07))							
				8.39	9.11	41.08	281.71	
KOPĀ:		100%		8.39	9.11	41.08	281.71	
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 167 grami				
Augļi un ogas 16 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

06.12.2023Ēdienr. Ēdiena nosaukums(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOglhidrāti Kcal

Launags		100%						
K-1020	Pufīgās rauga pankūkas/ievārījums (Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A U3) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	150/30	9.98	10.16	76.30	437.51	
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00	
				15.98	14.16	85.70	535.51	
KOPĀ:		100%						
		15.98				14.16	85.70	535.51
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 238 grami				
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)								

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

Garais pasūtīj. 1.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

07.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-39	Karstmaize ar sieru un tomātiem (Maize- tosteru (*A01), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) , Sviests 82% (*A 07))	1	45	5.07	8.49	8.94	139.28
K-949	Tēja Karkadē	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-818	Biezpiena sieriņš (Biezpiena sieriņš (*A 07;08))	1	1gb	4.83	8.09	13.34	145.16
				9.91	16.58	27.27	304.48
KOPĀ: 100%				9.91	16.58	27.27	304.48
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 10 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 51 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

08.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				14.95	11.73	57.14	394.07
KOPĀ: 100%				14.95	11.73	57.14	394.07
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 50 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				11.97	12.54	49.57	361.09
KOPĀ:				59.86	62.69	247.85	1805.46
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 60 grami					
Pievienotais cukurs 31 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 432 grami			
Augļi un ogas 136 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 125 grami			

Medmāsa: N. Vanijeva Quir 30.11.2023g.

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

1.nedēļa. Bez piena, piena produktiem
(44)

Andželina

Jūrmalas Mežsaimniecības pamatskolas
direktore
Andžela Zubkovska
2023. gada 30. novembris

Pirmdienas

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301	Dārzeņu zupa	1	250	6.94	4.39	24.29	167.71
K-404/1	Cūkgaļas gulašs(spec.piens) ar (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.90	15.63	7.25	209.98
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.84	26.61	130.12	867.64
KOPĀ: 100%				28.84	26.61	130.12	867.64
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeni 149.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdienas

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.36	6.36	19.74	152.93
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-735	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-551	Spec.piens mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.45	2.31	4.47	40.67
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				24.47	28.60	91.10	718.27
KOPĀ: 100%				24.47	28.60	91.10	718.27
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdienas

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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

K-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp.galu (Gaļa kūpināta gaļa (*A 06) NPKS)	1	250	10.88	7.26	21.72	197.35
K-730/1	Ziema dārzeņu ragū	1	200	4.34	6.16	23.06	166.11
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-114/1	Tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-30/1	Rudzu graudziņi ar ķiploku (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.48	5.23	12.26	102.09

17.51 18.75 65.43 503.29

KOPĀ: 100%

17.51 18.75 65.43 503.29

Pievienotais sāls 1.6 grami

Dārzeņi 249.7 grami

Pievienotais cukurs 5 grami

Gaļa, zivs 22.5 grami

Piena produkti 0 grami

Augļi un ogas 0 grami

Kartupeļi 157 grami

Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ceturtdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

(Alergēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%

K-316/1	Svaigu kāpostu zupa	1	250	4.92	5.45	14.24	122.44
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni-pilgraudu (A*01))	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70

24.88 26.76 118.85 820.37

KOPĀ: 100%

24.88 26.76 118.85 820.37

Pievienotais sāls 1.7 grami

Dārzeņi 202.2 grami

Pievienotais cukurs 0.7 grami

Gaļa, zivs 60 grami

Piena produkti 0 grami

Augļi un ogas 100 grami

Kartupeļi 45 grami

Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Piektdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

(Alergēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%

K-432/1	Cūkgaļa sautēta spec.piena mērcē (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.61	16.33	9.81	225.55
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-810/1	Ābolu uzpūtenis ar spec.pienu/ (Mannā putraimi NPKS (*A 01))	1	150/180	2.32	3.87	46.53	232.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70

19.26 27.44 135.71 872.60

KOPĀ: 100%

19.26 27.44 135.71 872.60

Pievienotais sāls 1.1 grami

Dārzeņi 90.6 grami

Pievienotais cukurs 10.8 grami

Gaļa, zivs 50 grami

Piena produkti 0 grami

Augļi un ogas 160 grami

Kartupeļi 0 grami

Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa. Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

VIDĒJI:

22.99 25.63 108.24 756.43

KOPĀ:

114.96 128.16 541.21 3782.17

Pievienotais sāls 7.65 grami

Dārzeņi 874.25 grami

Pievienotais cukurs 22.4 grami

Gaļa, zivs 252.5 grami

Augļi un ogas 375 grami

Kartupeļi 333.5 grami

Piena produkti 0 grami

Siers, biezpiens 0 grami

Meduāsa: N. Vanģeva Aunī 30.11.2023g.

Ēdienkarte**1.nedēļa. Bez****olām,cukuriem,āboliem.tomātiem,sulām,mar**

Apstiprinu

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas

direktore

Andžela Zubkovska

2023. gada 30. novembrī

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.65	6.27	16.36	141.44
39-2	Kliju maize ar sviestu, gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/15	1.86	3.75	9.84	83.04
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.51	14.02	35.20	320.48
Pusdienas 41%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa (Krēmsiers)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.31	7.48	3.55	126.72
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	120	2.89	0.86	16.20	85.67
188	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.69	2.59	4.05	44.62
932-1	Tēja augļu (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	20	1.48	0.20	8.54	44.80
				13.62	16.76	41.68	400.73
Launags 26%							
856	Biezpiena masa(b/cukura) ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	70/20	7.10	7.25	4.43	118.35
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.70	3.82	10.11	82.92
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis (ābolu nedrīkst)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.20	11.87	24.34	249.28
KOPĀ: 100%				35.33	42.65	101.22	970.49
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 100.6 grami					
Pievienotais cukurs 4.4 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 59.9 grami			
Augļi un ogas 114 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 325.6 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: N. Vanilejeva Paraksts 30.11.2023g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa. Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

1.nedēļa. Bez

olām, cukuriem, āboliem, tomātiem, sulām, mar

Apstiprinu

Jurmālas Mežmaļas pamatskolas
direktore
Andžela Zubkovska
2023. gada 30. novembrī

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
636	Prosas biezputra ar bumbieriem	1	150	3.10	1.99	23.77	118.71
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
				5.24	7.01	39.75	237.71
Pusdienas 50%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.38	3.83	9.91	88.31
441	Vistas gaļas kotlete (b/olas) (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01), NPKS)	0.67	60	9.49	10.98	8.47	163.88
747-1	Pērļu grūbas, vārītas (Pērļu grūbas)	1	90	2.31	0.73	22.77	106.85
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	0.67	50	0.66	2.06	3.13	32.22
932-1	Tēja augļu (bez cenas)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.47	21.08	52.69	464.90
Launags 24%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	3.79	3.40	18.53	119.88
01-1	Apcepta maizīte sviestā (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	30	2.57	3.69	14.99	105.39
				6.36	7.09	33.52	225.27
KOPĀ: 100%							
				29.07	35.18	125.96	927.88
Pievienotais sāls 1.05 grami Dārzeņi 111.1 grami Pievienotais cukurs 3.65 grami Kartupeļi 22.4 grami Siers, biezpiens 0 grami Augļi un ogas 133 grami Gala un zivs 60 grami Piena produkti 110.8 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medicāsa: V. Vanijeva 30.11.2023g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa. Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**1.nedēļa. Bez****olām,cukuriem,āboliem.tomātiem,sulām,mar**

Apstiprinu

Andžela Zubkovska

2023. gada 30. novembrī

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.77	4.61	27.14	170.97
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15/15	2.25	3.76	7.99	76.67
934-1	Tēja kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				7.02	8.37	35.13	247.65
Pusdienas 37%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.30	5.11	10.92	110.20
738-3	Ziemas dārzeņu ragu ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	180/20	4.46	10.15	21.43	195.89
124	Gurķi, svaigi	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				10.28	15.46	40.05	346.77
Launags 36%							
1024-8	Rauga pankūkas(b/olas) ar krējumu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	90/15	4.91	8.59	24.73	195.57
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2120	"Skolas"auglis (ābolu nedrīkst)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.31	13.39	43.53	339.57
KOPĀ: 100%				28.61	37.22	118.71	933.99
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 207.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami		Piena produkti 368.9 grami	
Pievienotais cukurs 3.4 grami		Kartupeļi 125.9 grami					
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: N. Vanlyeva Paraksts 30.11.2023g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte**1.nedēļa. Bez****olām, cukuriem, āboliem, tomātiem, sulām, mar**

Apstiprinu

direktore
Andžela Zubkovska
2023. gada 30. novembris

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150	3.90	4.12	21.67	141.15
39	Kliju maize ar sviestu (Maize, kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.21	11.75	37.76	305.27
Pusdienas 45%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
475-1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem (Sviests 82% (*A-07), NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Milti kviešu aļl(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.30	10.98	3.73	134.46
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni, radziņi(*A-01) NPKS)	0.67	90	2.33	0.96	24.34	126.05
108-3	Biešu salāti ar eļļu	0.67	60	0.87	3.06	5.28	52.11
932-1	Tēja augļu (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.48	18.26	47.20	409.34
Launags 22%							
35	Karstā tostermaize ar sieru (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	20/4/20	6.34	9.49	10.58	156.33
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
2120	"Skolas"auglis (ābolu nedrīkst)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.75	10.29	20.38	204.36
KOPĀ: 100%							
				30.44	40.30	105.34	918.97
Pievienotais sāls 1.25 grami Dārzeņi 210.1 grami Pievienotais cukurs 4.5 grami Kartupeļi 25.4 grami Siers, biezpiens 20 grami Augļi un ogas 100 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 271.3 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: N. Vanijeva Quē 30.11.2023g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa. Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte**1.nedēļa. Bez
olām, cukuriem, āboliem, tomātiem, sulām, mar**3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.**Piektdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	5.02	5.29	20.60	150.31
66	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
922-1	Piens (Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	1	150	4.50	3.00	7.05	73.50
				10.80	8.33	35.29	259.81
Pusdienas 42%							
355	Dārzeņu zupa ar rīsiem (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	200/6	1.93	3.30	11.97	87.13
517-1	Zivs gabaliņi saldā krējuma mērcē (Zivis fileja b/a (*A-04), Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	0.67	40/40	6.00	5.59	2.45	79.94
718-4	Rīsi, vārīti	0.67	120	3.02	1.79	32.80	161.80
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.82	2.05	3.39	32.77
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.88	12.88	57.01	395.24
Launags 30%							
712-3	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	150/20	7.69	8.32	34.76	270.37
175-1	Gurķi, svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
				8.03	8.38	35.90	276.82
KOPĀ: 100%				31.71	29.59	128.20	931.87
Pievienotais sāls 1.47 grami		Dārzeņi 107 grami					
Pievienotais cukurs 1.7 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Gala un zivs 44 grami		Piena produkti 271.1 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				31.03	36.99	115.89	936.64
KOPĀ:				155.16	184.94	579.43	4683.20
Pievienotais sāls 5.27 grami		Dārzeņi 736.5 grami					
Pievienotais cukurs 17.65 grami		Kartupeļi 253.5 grami		Siers, biezpiens 114.9 grami			
Augļi un ogas 449 grami		Gala un zivs 182 grami		Piena produkti 1347.7 grami			

Medmāsa: V. Vančeva 30.11.2023g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa. Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona

Jūrmalas Mežmatas pamatskolas
direktore
Andžeta Zubkovska
2023. gada 30. novembrī

04.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.78	10.31	17.43	180.86
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.90	35.85	122.42	908.09
KOPĀ: 100%				25.90	35.85	122.42	908.09
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 131.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 16 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 18 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

05.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 89%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-735	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				25.13	33.33	90.19	759.67
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%				31.13	37.33	99.19	855.67
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

06.12.2023

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas

direktore

Andžela Zubkova

2023.gada 30. novembrī

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas		100%					
K-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums_	1	250/10	11.16	9.26	22.04	217.75
	(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06) NPKS)						
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū	1	200	4.34	6.16	23.06	166.11
K-557/1	Skābais krējums	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
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	4.99	20.04
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-30/1	Rudzu maize ar ķiploku sviestu/	1	25/5	1.51	4.33	12.30	94.24
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))						
				23.83	27.75	73.53	641.94
KOPĀ:				23.83	27.75	73.53	641.94
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 199.7 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 22.5 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 157 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

07.12.2023

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas		100%					
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-704/2	Makaroni, vārīti	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
	(Makaroni-pilngraudu (A*01))						
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.16	28.76	119.17	840.77
KOPĀ:		100%		25.16	28.76	119.17	840.77
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 202.2 grami					
*Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

08.12.2023

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%							
K-432/1	Cūkgāļa sautēta piena mērcē_	1	100	10.96	16.43	6.46	218.05
	(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Piens 2.0% (*A 01), NPKS)						
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-862	Jogurta krēms	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
	(Jogurts,NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))						
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

			20.22	33.22	114.86	824.11
KOPĀ:	100%		20.22	33.22	114.86	824.11
Pievienotais sāls 1.1 gram	Dārzeni 90.6 gram					
Pievienotais cukurs 6.8 gram	Gaļa, zivs 50 gram	Piena produkti 115 gram				
Augļi un ogas 100 gram	Kartupeļi 0 gram	Siers, biezpiens 0 gram				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			25.25	32.58	105.83	814.12
KOPĀ:			126.24	162.91	529.17	4070.58
Pievienotais sāls 7.65 gram	Dārzeni 806.25 gram					
Pievienotais cukurs 18.4 gram	Gaļa, zivs 252.5 gram	Piena produkti 601 gram				
Augļi un ogas 315 gram	Kartupeļi 333.5 gram	Siers, biezpiens 18 gram				

Medmāsa: V. Vanģeva Quir 30.11.2023g.