

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona (sk. progr.) (8)

Apstiprinu:

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas

direktore

Andžela Zubkova

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Pirmdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 24%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/15	5.06	2.01	31.00	162.62
05-1	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.37	5.64	41.08	242.73
Pusdienas 43%							
309-3	Dārzenu zupa	0.67	150	1.86	2.30	6.69	54.70
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	10.30	10.72	32.63	270.89
190	Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.51	2.05	2.96	33.54
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.78	15.22	60.65	441.35
Launags 33%							
835-1	Kellogs <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11))</i>	0.67	30	2.15	0.18	23.83	105.43
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
96-1	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.10	9.82	49.62	332.53
KOPĀ: 100%				31.25	30.68	151.35	1016.61
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 106 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 25.8 grami		Piena produkti 293.6 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Meduāra: V. Vanijeva Jūrmala 10.12.2024.g.

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona (sk. progr.) (8)

Apstiprinu:

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.19	3.18	15.69	108.27
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
2108	Grauzāmburkāni	0.67	50	0.65	0.05	3.60	19.85
				6.88	7.04	40.23	254.42
Pusdienas 39%							
434-4	Tēftelji krējuma mērcē (Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Milti kviešu a/(*A-01)BL)	0.67	50/30	7.40	9.47	4.32	154.75
743	Vārīti kus-kus putraimi (Kus-kuss (*A-01))	0.67	120	1.82	0.10	10.99	53.54
140	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	50	0.53	2.01	1.54	26.37
898-2	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	150/20	0.56	7.86	8.58	107.27
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				11.42	19.59	31.83	375.53
Launags 34%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.00
2106-2	Auglis (banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				10.93	13.67	38.17	331.06
KOPĀ: 100%				29.23	40.30	110.23	961.01
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 99.6 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
Pievienotais cukurs 9.4 grami		Kartupeļi 0 grami		Piena produkti 149.5 grami			
Augļi un ogas 114 grami		Gala un zivs 43 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medicīnā: V. Kasibjēva *Ģeometrija* 10 x 20d4g.

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona (sk. progr.) (8)

Apstiprinu:

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

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 36%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.77	5.43	26.97	177.51
27-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	2.52	5.24	9.39	96.60
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.29	14.67	45.36	370.11
Pusdienas 42%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.16	3.06	16.34	111.26
471-1	Rudens dārzeņu un gaļas sautējums, (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	9.19	11.02	17.53	231.48
124	Gurķi, marinēti	0.67	50	0.25	0.00	1.50	7.00
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
				13.71	14.23	53.74	431.96
Launags 23%							
712-4	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	90/15	5.29	5.88	20.96	173.74
175	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.02	6.74	34.89	240.15
KOPĀ: 100%				33.02	35.64	133.99	1042.22
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 192.4 grami						
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 144.6 grami						
Augļi un ogas 100 grami	Gaļa un zivs 40 grami						
	Siers, biezpiens 15 grami						
	Piena produkti 312.6 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Meduāsa: 1l. Vaniljenes šķirne 10 x 2024g.

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona (sk. progr.) (8)

Apstiprinu:

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gal.sk.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.90	4.94	21.58	148.08
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				5.64	8.68	31.03	229.01
Pusdienas 51%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.18	4.21	7.45	79.15
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	9.92	12.13	10.58	220.11
704-9	Griķi ,vārīti	0.67	75	3.66	1.09	20.49	108.41
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.46	22.73
122	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	0.67	50	0.92	2.05	3.29	32.41
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)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.59	20.72	50.67	496.44
Launags 26%							
1000-3	Biezās pankūkas ar āboliem, krējumu (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	120/15	6.54	10.01	34.05	252.66
922-2	Piens (Piens 2%(*A-07), NPKS)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				6.54	10.01	34.05	252.66
KOPĀ: 100%				31.77	39.41	115.75	978.11
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeni 167.5 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
Pievienotais cukurs 8 gramī		Kartupeļi 25.4 gramī		Piena produkti 132.9 gramī			
*Augļi un ogas 43.8 gramī		Gala un zivs 52 gramī					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medicēsa: H. Vanbejeva Jūrmā 10.10.24g.

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona (sk. progr.) (8)

Piektdiena

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 38%							
601-4	4graudu biežputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.02	5.88	27.83	177.96
08	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	15/15	1.32	0.40	17.69	80.73
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.34	10.28	54.52	354.69
Pusdienas 41%							
358-3	Dārzenu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	2.56	2.99	8.53	73.20
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	50	7.42	6.58	4.21	101.41
741	Kartupeļi ar biežpienu un krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	0.67	120/40	7.21	1.88	18.53	127.36
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.00	48.75
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				18.30	11.60	49.67	384.32
Launags 22%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/15	3.33	5.17	10.32	103.02
199-2	Dārzenu plate	0.67	75	0.78	0.07	2.41	13.48
563-4	Skāba krējuma-zaļumu mērce (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	15	0.43	3.00	0.49	30.73
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.94	9.04	26.01	207.21
KOPĀ: 100%				36.58	30.92	130.20	946.22
Pievienotais sāls 0.775 grami		Dārzeni 89.675 grami					
Pievienotais cukurs 6.7 grami		Kartupeļi 145.5 grami		Siers, biezpiens 32 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 65 grami		Piena produkti 320.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.37	35.39	128.3	988.83
KOPĀ:				161.85	176.95	641.52	4944.17
Pievienotais sāls 4.575 grami		Dārzeni 655.175 grami					
Pievienotais cukurs 33.6 grami		Kartupeļi 341.3 grami		Siers, biezpiens 112 grami			
Augļi un ogas 457.8 grami		Gaļa un zivs 240 grami		Piena produkti 1209.2 grami			

Apstiprinu:

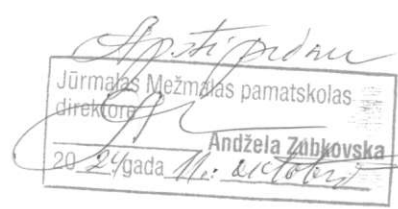
Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore
2024.gada 11. oktobris
Andžela Zūpkovska

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Meduāsa: il. Vaniljēna 10x20g

ĒDIENKARTE 3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona (sk. progr.)

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biežputra ar ievārījumu	150/15	5.1	2.0	31.0	163	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	L1 Kellogs	30	2.2	0.2	23.8	105
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P1 Dārzenų zupa	150	1.9	2.3	6.7	55	L3 Graudu maize ar krēmsieru	15/15	2.6	4.8	7.0	83
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	10.3	10.7	32.6	271	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	3.0	34						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	6.4	5.6	41.1	243						
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	13.8	15.2	60.6	441						
Kopā: Launags(L)	E33%	11.1	9.8	49.6	333						
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 106 grami					KOPĀ:	31.2	30.7	151.4	1017	
Pievienotais cukurs 5 grami	Kartupeļi 25.8 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 293.6 grami					

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	4.2	3.2	15.7	108	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126	L1 Biezpiena masa ar ogu mērci	80/20	8.0	9.7	8.7	162
B3 Grauzamburkāni	50	0.6	0.0	3.6	20	L2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81
P1 Tefteli krējuma mērcē	50/30	7.4	9.5	4.3	155	L3 Tēja piparmētru (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P2 Vārti kus-kus putraimi	120	1.8	0.1	11.0	54	L4 Auglis (banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P3 Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0.5	2.0	1.5	26						
P4 Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu	150/20	0.6	7.9	8.6	107						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	6.9	7.0	40.2	254						
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	11.4	19.6	31.8	376						
Kopā: Launags(L)	E34%	10.9	13.7	38.2	331						
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 99.6 grami					KOPĀ:	29.2	40.3	110.2	961	
Pievienotais cukurs 9.4 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 50 grami					
Augļi un ogas 114 grami	Gala un zivs 43 grami					Piena produkti 149.5 grami					

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	150/4	4.8	5.4	27.0	178	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Graudu maize ar tomātiem	20/4/20	2.5	5.2	9.4	97	L1 Makaroni ar sieru	90/15	5.3	5.9	21.0	174
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Tomāti, svaigi	30	0.3	0.1	1.1	6
P1 Pupiņu zupa ar krējumu	150/4	3.2	3.1	16.3	111	L3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Rudens dārzenų un gaļas sautējums, kr	150/10	9.2	11.0	17.5	231	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	13.3	14.7	45.4	370						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	13.7	14.2	53.7	432						
Kopā: Launags(L)	E23%	6.0	6.7	34.9	240						
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeni 192.4 grami					KOPĀ:	33.0	35.6	134.0	1042	
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 144.6 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 312.6 grami					

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas-ķirbju biežputra ar kanēli	150/4	3.9	4.9	21.6	148	P5 Dārzenų salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.0	3.3	32
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	P6 Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
B3 Tēja-kumelīšu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Svaīgu kāpostu zupa ar krējumu	150/4	3.2	4.2	7.4	79	L1 Biezās pankūkas ar āboliem, krējumu	120/15	6.5	10.0	34.0	253
P2 Cūkgaļas kotlete	60	9.9	12.1	10.6	220	L2 Piens	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Griķi, vārti	75	3.7	1.1	20.5	108						
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	5.6	8.7	31.0	229						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	19.6	20.7	50.7	496						
Kopā: Launags(L)	E26%	6.5	10.0	34.0	253						
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 167.5 grami					KOPĀ:	31.8	39.4	115.8	978	
Pievienotais cukurs 8 grami	Kartupeļi 25.4 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Augļi un ogas 43.8 grami	Gala un zivs 52 grami					Piena produkti 132.9 grami					

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 4graudu biežputra ar sviestu	150/4	6.0	5.9	27.8	178	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Baltmaize ar ievārījumu	15/15	1.3	0.4	17.7	81	L1 Saldskābmaize ar desu (70% gaļas)	20/4/15	3.3	5.2	10.3	103
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Dārzenų plate	75	0.8	0.1	2.4	13
P1 Dārzenų zupa ar nūdelēm	150	2.6	3.0	8.5	73	L3 Skāba krējuma-zaļumu mērce	15	0.4	3.0	0.5	31
P2 Cepta zivs fileja	50	7.4	6.6	4.2	101	L4 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Kartupeļi ar biezpienu un krējumu	120/40	7.2	1.9	18.5	127	L5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E38%	13.3	10.3	54.5	355						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	18.3	11.6	49.7	384						
Kopā: Launags(L)	E22%	4.9	9.0	26.0	207						
Pievienotais sāls 0.775 grami	Dārzeni 89.675 grami					KOPĀ:	36.6	30.9	130.2	946	
Pievienotais cukurs 6.7 grami	Kartupeļi 145.5 grami					Siers, biezpiens 32 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 65 grami					Piena produkti 320.6 grami					
Pievienotais sāls 4.575 grami	Dārzeni 655.175 grami										
Pievienotais cukurs 33.6 grami	Kartupeļi 341.3 grami					Siers, biezpiens 112 grami					
Augļi un ogas 457.8 grami	Gala un zivs 240 grami					Piena produkti 1209.2 grami					

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

ĒDIENKARTE 3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens s ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

30.09.2024 08:22:15

Lapa Nr. 1 no 1

Meduāsa: U. Čanilyeva Greener 10x 2024g.

Ēdienkarte1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona_ar
skolas pienu/augli

Andžela Zubkova
Jūrmālas Mēzmalas pamatskolas
direktore
Andžela Zubkova
20.11.gada 11. oktobris

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.48	25.84	84.34	667.55
KOPĀ: 100%				23.48	25.84	84.34	667.55
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 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-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
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
				17.68	26.50	75.39	615.58
KOPĀ: 100%				17.68	26.50	75.39	615.58
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 55 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56
K-453/1	Dārzeņu-gaļas sautējums/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77

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

Garais pasūtīj. 1-4.klase 3.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.05	4.90
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				24.58	26.16	77.75	649.43
KOPĀ: 100%				24.58	26.16	77.75	649.43
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 164 grami		Piena produkti 225 grami			
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 180 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.42	26.74	94.05	706.58
KOPĀ: 100%				26.42	26.74	94.05	706.58
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeni 134 grami		Piena produkti 23 grami			
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 35 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.59	25.28	83.07	658.16

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4.klase 3.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		22.59	25.28	83.07	658.16
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 109 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 208 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

VIDĒJI:			22.95	26.1	82.92	659.46
KOPĀ:			114.75	130.52	414.60	3297.30
Pievienotais sāls 5.65 grami	Dārzeni 609 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami	Gaļa, zivs 245 grami	Piena produkti 696 grami				
Augļi un ogas 333 grami	Kartupeļi 655 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Meduāsa: R. Vaniljūca Querc 10x2024g.

Ēdienkarte

Launags 3.nedeļa Rudens sezona

**PIRMDIENA**

<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>
Launags 100%							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	40/150	7.38	3.24	38.63	213.04
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				7.78	3.54	48.13	255.34
KOPĀ: 100%				7.78	3.54	48.13	255.34
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

<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>
Launags 100%							
K-828	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				12.00	14.66	49.37	377.97
KOPĀ: 100%				12.00	14.66	49.37	377.97
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 25 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

<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>
Launags 100%							
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07) , Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.34	0.06	1.18	6.64
K-929	Tēja	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				14.34	10.89	51.61	361.97
KOPĀ: 100%				14.34	10.89	51.61	361.97
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 31.04 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Garais pasūtīj. Launags 3.nedeļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

CETURTDIENA

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Launags		100%					
K-1067	Biezās ābolu pankūkas/krējums (Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	150/20	9.38	16.16	47.02	371.17
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				10.03	16.16	59.69	424.49
KOPĀ:		100%		10.03	16.16	59.69	424.49
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 68 grami			
Augļi un ogas 132 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Launags		100%					
K-321	Piena-rīsu zupa (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	250	6.22	6.68	25.50	187.01
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
				11.81	14.62	36.28	324.86
KOPĀ:		100%		11.81	14.62	36.28	324.86
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 169 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				11.19	11.97	49.02	348.93
KOPĀ:				55.96	59.87	245.08	1744.63
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 31.04 grami					
Pievienotais cukurs 52 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 419 grami			
Augļi un ogas 257 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 80 grami			

Meduāsa: 1 l. danģereca 10x 204g

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

Garais pasūtīj. Launags 3.nedeļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona _ar
skolas pienu/augli****PIRMDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.66	31.91	107.68	836.71
KOPĀ: 100%				28.66	31.91	107.68	836.71
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 168.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07), Milti</i>	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.74	28.33	103.96	759.86
KOPĀ: 100%				20.74	28.33	103.96	759.86
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-403/2	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	16.65	22.77	40.38	430.60
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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
KOPĀ: 100%				34.38	34.87	116.71	919.69
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 282 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 313 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
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
KOPĀ: 100%				32.67	30.88	125.97	890.35
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<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-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				28.21	32.47	110.44	857.07

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

KOPĀ:	100%		28.21	32.47	110.44	857.07
Pievienotais sāls 1.7 grami	Dārzeni 172.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 305 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

VIDĒJI:			28.93	31.69	112.95	852.74
KOPĀ:			144.66	158.46	564.76	4263.68
Pievienotais sāls 7.35 grami	Dārzeni 850.8 grami					
Pievienotais cukurs 13.7 grami	Gaļa, zivs 286 grami	Piena produkti 735 grami				
Augļi un ogas 333.5 grami	Kartupeļi 943 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Meduāsa: R. Vanbjevo. Ģenēt 10² 2024g

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens, Bez
piena,piena produktiem (44)

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore
2024. gada 11. oktobrī
Andžela Zuhovska

Pirmdiena

<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-305	Sakņu zupa	1	200	3.83	4.00	13.79	105.45
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-906	Ūdens ar citronu	1	170	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
				18.30	21.94	76.23	579.55
KOPĀ: 100%				18.30	21.94	76.23	579.55
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Meduasa: V. Vaniljeva Kafes 10x2024g

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens, Bez
piena,piena produktiem (44)**Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore

Andžela Zubkova

2024. gada

OtrdienaĒdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%							
K-436	Gaļas teftelji mērcē (Olas, NPKS (*A 03), Rīsu piens)	1	80/50	10.71	12.73	14.04	213.73
K-736	Vārīti kuskuss putraimi (Kuskuss (*A01))	1	150	2.66	0.14	16.10	78.40
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-850	Kakao ķīselis ar spec.pienu (Rīsu piens, Rīsu piens)	1	100/100	2.11	4.66	42.76	223.43
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzmaize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				17.34	19.99	91.97	621.38
KOPĀ: 100%				17.34	19.99	91.97	621.38
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 56 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Meduāsa: 11. Karļjūva Cēvēs 10 x 2024g.

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens, Bez
piena,piena produktiem (44)

Andžela Zubkovska
Jūrmalas Mežpāļas pamatskolas
direktore
20. gada 11. Oktobrī

Trešdiena

<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-314	Pupiņu zupa (Grūbas NPKS (*A01))	1	200	6.22	4.03	22.68	154.36
K-453/1	Dārzeņu-gaļas sautējums	1	200	10.60	12.99	20.37	242.97
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.09	5.08
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				18.64	18.03	78.32	555.41
KOPĀ: 100%				18.64	18.03	78.32	555.41
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 165.26 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Meduāsa: V. Vasiljeva Cepurī 10x 2024g.

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens, Bez
piena,piena produktiem (44)

Andžeta Zubkova
Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore
2024.gada 11. oktobris

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa	1	200	3.85	4.03	11.57	94.27
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552	Spec.piens mērce (Rīsu piens, Milti kviešu a// NPKS(*A 01))	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				25.62	27.82	83.65	670.58
KOPĀ: 100%				25.62	27.82	83.65	670.58
Pievienotais sāls 1.5 gramī		Dārzeņi 134 gramī					
Pievienotais cukurs 6 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 2 gramī		Kartupeļi 35 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Meduāsa: R. Vanbijeva ģimī 10x 2024g.

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens, Bez
piena,piena produktiem (44)

Andžela Zubkovska
Jūrmalas Mežmaļas pamātskolas
direktore
2024. gada _____

Piektdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzenu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-500/3	Cepta heka fileja (Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03))	1	60	13.64	8.05	5.58	145.35
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-551	Spec.piena mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Rīsu piens)	1	50	0.44	2.22	3.90	37.47
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2103/1	Auglis ābols	1	80	0.32	0.64	7.84	38.40
				22.59	17.00	74.66	543.83
KOPĀ: 100%				22.59	17.00	74.66	543.83
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 80.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				20.5	20.96	80.97	594.15
KOPĀ:				102.49	104.78	404.83	2970.75
Pievienotais sāls 6.1 grami		Dārzeni 582.46 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 257 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 303 grami		Kartupeļi 505 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Medmāsa: V. Karļjeva Ģeņģis 10.11.2024g.

Ēdienkarte

1-4.kl.3.ned.Rudens,Bez piena svaigā
v.,paprik,saldum,griķ,vistas,sark.kr.dār

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore

Andželā Zibkovska

2024.gada 11.12.2024

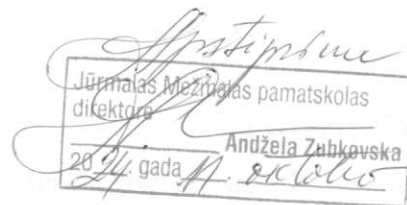
Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-906	Kefīrs 2.0%/ūdens ar citronu (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	170	5.19	3.41	7.95	83.25
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				23.54	26.34	84.04	671.35
KOPĀ: 100%				23.54	26.34	84.04	671.35
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Meduāsa: 10. Vasiljeva. Ķeī 10x 2024g.

Ēdienkarte

1-4.kl.3.ned.Rudens,Bez piena svaigā
v.,paprik,saldum,griķ,vistas,sark.kr.dār

**Otrdiena**

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas		100%					
K-436	Gaļas teftēļi siera mērcē (Olas, NPKS (*A 03), Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	80/50	14.42	17.40	11.78	261.28
K-736	Vārīti kuskuss putraimi (Kuskuss (*A01))	1	150	2.66	0.14	16.10	78.40
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	4.70	100.11
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				19.59	28.75	62.39	588.68
KOPĀ:		100%		19.59	28.75	62.39	588.68
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 56 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Mednīša: U. Vančijeva ģimē 10x 20mg.

Ēdienkarte

1-4.kl.3.ned.**Rudens,Bez piena svaigū
v.,paprik,saldum,griķ,vistas,sark.kr.dār**

Jūrmālas Mežmalas pamatskolas
direktore

Andžela Zubkova

2024.gada

11. oktobra

Trešdiena

<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-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56
K-453/1	Dārzeņu-gaļas sautējums/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.09	5.08
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis bumbieris	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				19.34	22.53	78.82	600.71
KOPĀ: 100%				19.34	22.53	78.82	600.71
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeņi 165.26 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 45 grami						
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 180 grami						
	Piena produkti 25 grami						
	Siers, biezpiens 0 grami						
(Sīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: Il. Vančijeva Ģeimā 10x 2024g.

Ēdienkarte

1-4.kl.3.ned.Rudens,Bez piena svaigū
v.,paprik,saldum,griķ,vistas,sark.kr.dār

**Ceturtdiena**

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	100	3.38	1.33	36.71	174.96
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.19	28.65	81.01	672.58
KOPĀ: 100%				23.19	28.65	81.01	672.58
Pievienotais sāls 1.5 gramī		Dārzeņi 134 gramī					
Pievienotais cukurs 6 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 35 gramī			
Augļi un ogas 2 gramī		Kartupeļi 35 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Mednīasa: H. Ivančeva Jūnijs 10.11.2024g

Ēdienkarte

1-4.kl.3.ned.Rudens, Bez piena svaigā
v., paprik, saldum, griķ, vistas, sark. kr. dār

**Piektiena**

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-500/3	Cepta heka fileja (Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03))	1	60	13.64	8.05	5.58	145.35
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	4.04	3.08	51.47
K-120	Burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.62	2.55	3.89	43.25
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				27.49	21.81	83.44	619.22
KOPĀ: 100%							
				27.49	21.81	83.44	619.22
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 80.2 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				22.63	25.62	77.94	630.51
KOPĀ:				113.15	128.08	389.70	3152.54
Pievienotais sāls 6.1 grami		Dārzeņi 582.46 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami		Gaļa, zivs 257 grami		Piena produkti 465 grami			
Augļi un ogas 233 grami		Kartupeļi 505 grami		Siers, biezpiens 10 grami			

Meduāsa: H. Vaniljasa Jūni 10.12.2024.

Ēdienkarte

5-9. klasei 3.nedēļa Rudens sezona, Bez glutēna (44)

**Pirmdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-906/1	Kefīrs 2%/ūdens ar citronu (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.09	4.01	9.30	97.65
K-40	Maize b/gļ	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
				26.54	31.37	104.95	816.48
KOPĀ: 100%				26.54	31.37	104.95	816.48
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 170.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medūsa: U. Vaniljeva. Gēns 10x 2024g.

Ēdienkarte

5-9. klasei 3.nedēļa Rudens sezona, Bez glutēna (44)

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore
Andžela Zuhkavska
2024. gada 11. oktobris

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-436	Gaļas tefteži siera mērcē (Olas, NPKS (*A-03), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	80/50	14.42	19.40	11.78	279.28
K-736	Makaroni b/gl	1	200	5.89	0.48	76.10	335.92
K-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849/1	Putukrējums_ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.68	9.45	4.76	106.85
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Maize b/gl	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				23.56	35.31	132.62	950.21
KOPĀ: 100%				23.56	35.31	132.62	950.21
Pievienotais sāls 1.35 gramī	Dārzeni 75 gramī						
Pievienotais cukurs 3.7 gramī	Gaļa, zivs 50 gramī				Piena produkti 67 gramī		
Augļi un ogas 111.5 gramī	Kartupeļi 0 gramī				Siers, biezpiens 10 gramī		
(Sīpā rakstā norādīti alergēni)							

Meduāsa: V. Vasiljeva Opus 10x 2014g.

Ēdienkarte

5-9. klasei 3.nedēļa Rudens sezona, Bez glutēna (44)

Jūrmalas Māzās pamatskolas
direktore
2024. gada 11. oktobris
Andžela Zubkovska

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu b/grūbām (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.24	7.77	31.30	236.03
K-453	Dārzeņu-gaļas sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	14.12	22.76	26.46	369.67
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Maize b/gl	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.45	33.52	95.43	796.30
KOPĀ: 100%				25.45	33.52	95.43	796.30
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Meduāsa: V. Vančjere Ģimī 10x 2024g.

Ēdienkarte

5-9. klasei 3.nedēļa Rudens sezona, Bez glutēna (44)

Jurģuļes Mērnīas pamatskolas
direktore
2024.gada
Andžela Zubkova
OK

CeturtdienaĒdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%		P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete b/gl (Olas, NPKS (*A 03))	1	70	10.98	19.77	7.15	250.59
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce b/gl (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	50	1.09	2.14	4.55	41.90
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Maize b/gl	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
				29.92	36.47	104.30	844.22
KOPĀ: 100%				29.92	36.47	104.30	844.22
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Sīpā rakstā norādīti alergēni)							

Atteicās: U. Vanbijels 10.10.2024g.

Ēdienkarte

5-9. klasei 3.nedēļa Rudens sezona, Bez glutēna (44)

Andžela Zubkova
 Jūrmalas Mežmāts pamatskolas
 direktore
 Anžela Zubkova
 2024.gada 11. oktobris

Piektdiena

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar makaroniem b/gl	1	250	3.86	4.24	30.36	178.79
K-500/3	Cepta heka fileja b/gl (Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Oļas, NPKS (*A 03))	1	60	13.96	7.87	5.67	145.07
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-551	Krējuma mērce b/gl (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.61	5.04	3.68	62.60
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1	Maize b/gl	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
				29.98	26.72	106.90	771.01
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.6 grami				29.98	26.72	106.90	771.01
Pievienotais cukurs 5.7 grami							
Augļi un ogas 10 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
Dārzeņi 108.2 grami							
Gaļa, zivs 60 grami							
Kartupeļi 305 grami							
Piena produkti 170 grami							
Siers, biezpiens 0 grami							
VIDĒJI:				27.09	32.68	108.84	835.64
KOPĀ:				135.45	163.39	544.20	4178.22
Pievienotais sāls 7.65 grami							
Pievienotais cukurs 16.4 grami							
Augļi un ogas 233.5 grami							
Dārzeņi 730.7 grami							
Gaļa, zivs 283 grami							
Kartupeļi 675 grami							
Piena produkti 527 grami							
Siers, biezpiens 10 grami							

Medmāsa: U. Vanlejeva Jūrmala 10.10.2024g.