

### Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 17.03.2025.-21.03.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
17.03.	Prosas putrainu biežputra ar ievārījumu	PK	120/10	125	7.8	4	25	0.32
	Augļu tēja ar cukuru		150	21.00	0.13	0.03	5.00	0.10
	Graudu maize ar svaigo sieru un gurķi	PK	20/5/20	96.30	1.31	6.02	8.54	0.10
	Pusdienas							0.00
17.03.	Biešu zupa, krējums	p	120/10	79.30	1.30	3.90	12.3	0.25
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/120	273.0	15.3	28.0	35	0.95
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	24	0.9	0.9	9	0.15
	Rabarberu dzēriens		150	45.00	0.20	0.40	13.20	0.09
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	11.30	0.02
	Launags							
	Liepziedu tēja ar cukuru		150	20.30	0.13	0.03	5.00	0.10
	Sēklu maize ar zaļo biežpienu	K;P	20/20	135.0	8.2	5.6	12	0.45
	Skolas cepumi	P;K	30	75.00	1.31	4.50	8.54	0.10
	Auglis bumbieris		100	65.00	0.63	0.18	8.90	0.24
				999.11	39.676	54.034	153.79	2.87
18.03.	Brokastis							
	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195.00	6.38	4.70	28.20	0.31
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	20.3	0.1	0.0	5	0.11
	Kliju maize ar sviestu	P;K	20/5	90.81	1.31	6.02	8.54	0.11
	Pusdienas							
	Zupa Rasoņņiks, krējums	PK	120/10	95.00	1.80	4.00	11.80	0.35
	C/g tefelis, baltā mērce ar ķiploku mērci, kartupeļi	PK	100/30/120	255.00	7.50	12.00	22	0.95
	Biešu salāti ar ābolu	P	50	51.79	0.53	4.20	6.30	0.20
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	35.00	0.90	0.90	15.00	0.09
	Pilngraudu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53	0.02
	Launags							
	Biezpiena sacepums ar ogu ķīseli	P;K	50/120	169.20	8.07	5.30	17.76	0.43
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	90.81	1.31	6.02	8.54	0.11
	Auglis ābols		80	45.0	0.2	0.2	6.2	0.19
				952.31	22.69	43.84	145.88	2.87
19.03.	Brokastis							
	Vārīta ola, krējums/svaigais gurķis	O;P;K	40/20/30	187.00	5.80	9.30	14.00	0.51
	Sēklu maize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	75.00	1.31	4.50	8.54	0.11
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	20.60	0.90	0.80	5.00	0.11
	Pusdienas							
	Siera zupa ar puķkāpostiem	P	120	125.00	0.90	3.50	12.00	0.40
	C/g gulašs ar rīsiem	PK	100/120	278.00	16.64	15.30	19.00	0.88
	Ogu dzēriens		150	55.00	0.90	0.80	9.40	0.09
	Burkānu salāti ar puravu		50	52.20	0.07	0.02	17.20	0.14
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53	0.02
	Launags							0.00
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	75/20	125.30	4.63	4.50	18.00	0.33
	Augļu tēja ar cukuru		150	20.30	0.13	0.03	5.00	0.09
	Auglis banāns		80	35.80	0.28	0.10	7.90	0.19
				1014.41	34.02	39.33	132.57	2.87
20.03.	Brokastis							
	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	120/10	145.3	4.2	2.2	18	0.32
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	150	22	0.98	0.6	5	0.14
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	85.00	2.02	4.48	8.54	0.11
	Pusdienas							0.00
	Zivju zupa ar kartupeļiem krējums	ZK	120/10	115.00	1.80	4.00	11.80	0.43
	Makaroni ar sieru	K;P	120/30	285.00	12.30	15.10	38.00	0.93
	Dzērveņu dzēriens		150	20.10	0.53	0.00	5.00	0.11
	Svaigie kāposti ar gurķiem un dillēm		50	10	0.49	0.9	4.34	0.21
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53	0.02
	Launags							
	Kellgs pārslas ar pienu	PK	30/150	153.00	5.80	2.50	16.00	0.42
	Auglis apelsīns		80	85.00	0.63	0.18	6.50	0.19
				960.61	39.10	69.77	262.28	2.87
	Brokastis							
21.03.	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	120/10	195.00	6.38	4.70	28.20	0.29
	Pilngraudu maize ar sviestu un v/g pastēti	P;K	20/5/20	115.3	7.6	8.2	1	0.11
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	21.3	0.9	0.8	5	0.11
	Pusdienas							

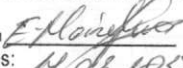
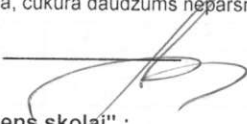
Ābolu uzputenis ar pienu	P	50/100	125.30	4.80	8.60	18.00	0.45
Citrondzēriens		150	12	0.1	0.2	5	0.09
Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	170/10	235.00	15.00	16.20	24.00	0.95
Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	19	0.9	2.3	11	0.18
Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53	0.02
Launags							
Kakao dzēriens ar pienu	P	150	53.0	1.6	9.2	15	0.15
Auglis bumbieris		75	40	0.4	0.1	12.2	0.19
Karstmaize	KP	30/30	125.00	1.90	6.50	18.00	0.33
			981.1	42.0	57.3	153.93	2.87

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

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa  Virtuves vadītāja 

Datums: 14.08.2015

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

pirmsskolas 5-6 g izglītojamajiem

### Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām  
Laika posmā: no 17.03.2025.-21.03.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
17.03.	Prosas putrainu biežputra ar sojas pienu bez cukura	K	120	125	7.8	4	25	0.32
	Augļu tēja bez cukuru		150	21.00	0.13	0.03	5.00	0.10
	Graudu maize ar gurķi	K	20/20	96.30	1.31	6.02	8.54	0.10
	Pusdienas							0.00
17.03.	Biešu zupa		120	79.30	1.30	3.90	12.3	0.25
	Skolas Boloņas mērce(ar sojas pienu) ar griekiem	K	100/120	273.0	15.3	28.0	35	0.95
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	24	0.9	0.9	9	0.15
	Rabarberu dzēriens bez cukura		150	45.00	0.20	0.40	13.20	0.09
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	11.30	0.02
	Launags							
	Liepziņu tēja bez cukuru		150	20.30	0.13	0.03	5.00	0.10
	Sēklu maize ar tomātu	K	20/20	135.0	8.2	5.6	12	0.45
	bezglutēna cepumi	K	30	75.00	1.31	4.50	8.54	0.10
	Auglis bumbieris		100	65.00	0.63	0.18	8.90	0.24
				999.11	39.676	54.034	153.79	2.87
18.03.	Brokastis							
	kukurūzas pārslu biežputra ar sojas pienu bez cukura		150	195.00	6.38	4.70	28.20	0.31
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	20.3	0.1	0.0	5	0.11
	Kliju maize ar svaigo gurķi	K	20/20	90.81	1.31	6.02	8.54	0.11
	Pusdienas							
	Zupa Rasolņiks	K	120	95.00	1.80	4.00	11.80	0.35
	C/g tefelis, kartupeļi		100/30/120	255.00	7.50	12.00	22	0.95
	Biešu salāti ar ābolu		50	51.79	0.53	4.20	6.30	0.20
	Aukstā melnā tēja bez cukuru un citronu		150	35.00	0.90	0.90	15.00	0.09
	Pilngraudu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53	0.02
	Launags							
	Mannas biežputra ar sojas pienu bez cukura	K	120	169.20	8.07	5.30	17.76	0.43
	Baltmaize ar tomātu	K	20/20	90.81	1.31	6.02	8.54	0.11
	Auglis ābols		80	45.0	0.2	0.2	6.2	0.19
				952.31	22.69	43.84	145.88	2.87
19.03.	Brokastis							
	Vārīta ola, svaigais gurķis	O	40/30	187.00	5.80	9.30	14.00	0.51
	Sēklu maize	K	20	75.00	1.31	4.50	8.54	0.11
	Kumelīšu tēja bez cukuru		150	20.60	0.90	0.80	5.00	0.11
	Pusdienas							
	Dārzenu a zupa ar puķkāpostiem		120	125.00	0.90	3.50	12.00	0.40
	C/g gulašs(ar sojas pienu) ar rīsiem	K	100/120	278.00	16.64	15.30	19.00	0.88
	Ogu dzēriens		150	55.00	0.90	0.80	9.40	0.09
	Burkānu salāti ar puravu		50	52.20	0.07	0.02	17.20	0.14
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53	0.02
	Launags							0.00
	Kellogs ar sojas pienu	K	30/150	125.30	4.63	4.50	18.00	0.33
	Auglis banāns		80	35.80	0.28	0.10	7.90	0.19
				994.11	33.89	39.30	127.57	2.78
20.03.	Brokastis							
	Auzu pārslu biežputra ar sojas pienu bez cukura		120	145.3	4.2	2.2	18	0.32
	Kafijas dzēriens ar sojas pienu		150	22	0.98	0.6	5	0.14
	Baltmaize ar gurķi	K	20/20	85.00	2.02	4.48	8.54	0.11
	Pusdienas							0.00
	Zivju zupa ar kartupeļiem	ZK	120	115.00	1.80	4.00	11.80	0.43
	Makaroni vārīti	K	120/30	285.00	12.30	15.10	38.00	0.93
	Dzērveņu dzēriens bez cukura		150	20.10	0.53	0.00	5.00	0.11
	Svaigie kāposti ar gurķiem un dillēm		50	10	0.49	0.9	4.34	0.21
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53	0.02
	Launags							
	Kellgs pārslas ar sojas pienu	PK	30/150	153.00	5.80	2.50	16.00	0.42
	Auglis apelsīns		80	85.00	0.63	0.18	6.50	0.19
				960.61	39.10	69.74	257.28	2.87
21.03.	Brokastis							
	Rīsu pārslu biežputra ar sojas pienu bez cukura		120	195.00	6.38	4.70	28.20	0.29
	Pilngraudu maize ar v/g pastēti	K	20/5/20	115.3	7.6	8.2	1	0.11
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	21.3	0.9	0.8	5	0.11
	Pusdienas							
	Ābolu uzputenis bez cukura ar sojas pienu		50/100	125.30	4.80	8.60	18.00	0.45

Citrondzēriens		150	12	0.1	0.2	5	0.09
Mājas sautējums ar c/g		170	235.00	15.00	16.20	24.00	0.95
Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	19	0.9	2.3	11	0.18
Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53	0.02
Launags							
Kakao dzēriens ar sojas pienu		150	53.0	1.6	9.2	15	0.15
Auglis bumbieris		75	40	0.4	0.1	12.2	0.19
Graudu maize ar tomātu	K	30/30	125.00	1.90	6.50	18.00	0.33
			981.1	42.0	57.3	153.93	2.87

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa E. Koka Virtuves vadītāja Lanna Klaparska

Datums: 17.05.2015

## Jūrmalas Mežmalas pamatskola

### Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība ( kcal )	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
17.03.	Biešu zupa , krējums	p	200/10	139.30	1.90	3.60	12.20
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/150	485.30	13.00	16.00	25.00
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	12	0.9	0.9	9
	Rabarberu dzēriens		150	45.30	0.90	0.90	12.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
				722.11	17.26	18.28	62.53
18.03.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200/10	132.30	1.90	3.60	12.20
	C/g teftelis, baltā mērce ar ķiploku	P	60/30	298.00	18.00	22.00	7.00
	Vārīti kartupeļi		150	147.00	4.20	0.20	31.00
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	70.90	0.04	0.00	17.70
	Biešu salāti ar ābolu		50	65.00	1.20	5.30	9.50
	Saldskābā maize	K	20	58.00	1.20	0.92	23.30
				638.90	24.64	28.42	88.50
19.03.	Siera zupa ar puķkāpostiem	P	200	145	12	5.3	8
	C/g gulašs ar rīsiem	PK	100/150	355.00	14.00	15.00	16.00
	Burkānu salāti ar puravu		50	51.20	0.90	3.20	12.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
				591.41	29.36	23.98	52.53
20.03.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	145	12	5.3	3.1
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255.30	1.00	12.00	33
	Svaigie kāposti ar gurķiem un dillēm		50	45.00	1.14	2.50	5.80
	Dzērveņu dzēriens		150	58.20	0.07	0.02	15.20
	Auglis apelsīns		100	68.20	0.15	6.00	18.30
	Saldskābā maize	K	20	58.00	1.20	0.92	23.30
				629.70	15.56	26.74	98.70
21.03.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	425.30	15.00	16.30	22.00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	35	0.9	2.3	12
	Ābolu uzputenis ar pienu	PK	100/150	175.3	3.2	6.5	38.2
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
				675.81	21.56	25.58	88.73

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490- 750

Skolas medmāsa  Virtuves vadītāja 

**Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" no 1.-9.klasei:**

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

## Jūrmalas Mežmalas pamatskola

## bezlaktozes diētas(svaigais piens, piena olbaltums) ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
17.03.	Biešu zupa		200	139.30	1.90	3.60	12.20
	Skolas Boloņas mērce(ar sojas pienu) ar griķiem	K	100/150	356.20	18.30	22.30	36.00
	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku		50	41	0.9	0.9	9
	Rabarberu dzēriens		150	45.30	0.90	0.90	12.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
				622.01	22.56	24.58	73.53
18.03.	Zupa Rasolņiks	k	200	132.30	1.90	3.60	12.20
	C/g teftelis,		60	325.00	18.00	22.00	7.00
	Vārīti kartupeļi		150	155.00	4.30	0.90	26.00
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	70.90	0.04	0.00	17.70
	Biešu salāti ar ābolu		70	75.30	3.60	2.30	16.30
	Saldskābā maize	K	30	58.00	1.20	0.92	23.30
				684.20	27.14	26.12	90.30
19.03.	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem		200	145	12	5.3	3.1
	C/g gulašs(ar sojas pienu) ar rīsiem	K	100/150	365.30	12.00	16.30	11.00
	Burkānu salāti ar puravu		100	61.00	1.60	3.20	3.70
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
				466.51	16.06	19.98	31.23
20.03.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	145	12	5.3	3.1
	Vārīti makaroni	K	150	365.30	1.00	12.00	33
	Svaigie kāposti ar gurķiem un dillēm		50	55.00	1.14	2.50	5.80
	Dzērveņu dzēriens		150	58.20	0.07	0.02	15.20
	Auglis apelsīns		100	75.00	0.15	6.00	21.00
	Saldskābā maize	K	30	58.00	1.20	0.92	23.30
				756.50	15.56	26.74	101.40
21.03.	Mājas sautējums ar c/g		200	325.60	15.00	16.30	22.00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	63	1.53	2.8	4.9
	Ābolu uzputenis ar sojas pienu		50/150	165	3.1	5.2	32.3
	Citrondzēriens	K	100/150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
				593.81	22.09	24.78	75.73

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

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa *E. Rociņa* Virtuves vadītāja *[Signature]*

Datums: 14.03.2025

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" no 1.-9.klasei:  
ābols 100g 3x nedēļā

## Jūrmalas Mežmālsas pamatskola

## Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
17.03.	Biešu zupa , krējums	p	200	139.30	1.90	3.60	12.20
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	150/170	512.30	18.30	22.30	36.00
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		70	49.3	0.9	2.6	13
	Rabarberu dzēriens		150	46.00	0.90	0.90	12.00
	Rudzu maize	K	30	60.00	1.80	0.70	24.20
				806.90	23.80	30.10	97.40
18.03.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200/10	132.30	1.90	3.60	12.20
	C/g teftelis, , baltā mērce	P	70/30	375.30	15.30	22.00	7.00
	Vārīti kartupeļi		170	155.00	0.90	2.30	26.00
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	70.90	0.04	0.00	17.70
	Biešu salāti ar ābolu		100	75.30	3.60	2.30	16.30
	Saldskābā maize	K	30	58.00	1.20	0.92	23.30
				866.80	21.04	27.52	90.30
19.03.	Siera zupa ar puķkāpostiem	P	200	145	12	5.3	3.1
	C/g gulašs ar rīsiem	PK	150/170	455.30	14.00	21.30	12.30
	Burkānu salāti ar puravu		70	61.00	1.60	3.20	35.30
	Rudzu maize	K	30	60.00	1.80	0.70	24.20
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
				576.30	17.40	25.20	71.80
20.03.	V/g zupa ar dārzeniņiem		200	145	12	5.3	3.1
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	200/30	376.30	6.30	14.30	5.80
	Svaigie kāposti ar gurķiem un dillēm		70	65.30	1.14	2.50	15.20
	Dzērveņu dzēriens		150	58.20	0.07	0.02	21.00
	Auglis apelsīns		100	95.00	0.15	6.00	24.20
	Saldskābā maize	K	30	58.00	1.20	0.92	23.30
				797.80	20.86	29.04	89.50
21.03.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	478.30	15.00	22.00	21
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	63	1.53	2.8	11.3
	Ābolu uzputenis ar pienu	P	100/150	175.3	3.2	6.5	38.2
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Rudzu maize	K	30	60.00	1.80	0.70	24.20
				776.60	21.53	32.00	94.70

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa *E. Meņģeļa* Virtuves vadītāja \_\_\_\_\_

Datums: 17.03.2025

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" no 1.-9.klasei:

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

## Jūrmalas Mežmalas pamatskola

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

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
17.03.	Biešu zupa, krējums	p	200	132.30	1.90	3.60	12.20
	Skolas Boloņas mērce(ar kartupeļu cieti) ar griķiem		150/170	436.00	18.30	22.30	36.00
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		70	49	0.9	2.6	12
	Rabarberu dzēriens		150	45.30	0.90	0.90	12.00
	Rīsu galete		30	51.00	1.60	0.70	21.30
				713.60	21.70	26.50	81.30
18.03.	Zupa Rasolņiks(bez putrainiem), krējums	P	200/10	132.30	1.90	3.60	12.20
	C/g teffelis, krējums ar ķiploku	P	70/30	395.30	18.00	22.00	7.00
	Vārīti kartupeļi		170	155.00	4.30	0.90	26.00
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	70.90	0.04	0.00	17.70
	Biešu salāti ar ābolu	p	100	75.30	3.60	2.30	16.30
	Rīsu galete		30	45.30	1.60	0.70	21.30
				741.80	27.54	25.90	88.30
19.03.	Siera zupa ar puķkāpostiem	p	200	145	12	5.3	3.1
	C/g gulašs(ar kartupeļu cieti) ar rīsiem	P	150/170	528.00	14.00	15.00	11.00
	Burkānu salāti ar puravu		70	61.00	1.60	3.20	3.70
	Rīsu galete		30	51.00	1.60	0.70	21.30
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
				640.00	17.20	18.90	36.00
20.03.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	145	12	5.3	3.1
	Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru	P	200/30	365.30	1.00	12.00	33
	Svaigie kāposti ar gurķiem un dillēm		70	65.30	1.14	2.50	5.80
	Dzērveņu dzēriens		150	58.20	0.07	0.02	15.20
	Auglis apelsīns		100	95.00	0.15	6.00	21.00
	Rīsu galete		30	51.00	1.60	0.70	21.30
				779.80	15.96	26.52	99.40
21.03.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	445.00	15.00	22.00	22.00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	63	1.53	2.8	4.9
	Bezglutēna cepumi ar pienu	P	50/150	175.3	3.2	6.5	38.2
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Rīsu galete		30	51.00	1.60	0.70	21.30
				734.30	21.33	32.00	86.40

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa *E. Roshalova* Virtuves vadītāja *[Signature]*

Datums: 17.03.2015

**Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" no 1.-9.klasei:**

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā