

Jūrmalas Mežmalas pamatskola **Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g)**

Laika posmā: 22.04.2025.-25.04.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
22.04.	5 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	120/10	178	7,8	4	32,2
	Lieziedu tēja ar cukuru		150	51,47	0,13	0,03	12,74
	Graudu gaļe ar svaigo sieru un tomātu	PK	20/5/20	75,00	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Zupa Borščs, ķējums	P	120/10	115,30	1,90	4,20	9,2
	Plovs ar c/g		170	326,3	18,3	28,0	35
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	12	0,9	0,9	9
	Dzērveņu dzēriens		150	0,20	0,20	0,40	13,20
	Rudzu maize		20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Piparmētru tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Sēklu maize ar zaļo biezpienu	K;P	20/20	135,0	8,2	5,6	12
	Skolas cepumi	P;K	30	75,00	1,31	4,50	8,54
	Auglis apelsīns		100	65,00	0,63	0,18	8,90
				954,757	40,137	49,423	145,36
23.04.	Brokastis						
	Omlete, zaļie zirnīši	P	80/30	187,00	5,80	9,30	12,30
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	0,10	1,84	1,61	71,00
	Pusdienas						
	Zirņu zupa		120	95,00	2,30	4,20	11,10
	C/g kotlete, baltā mērce ar ķiploku	P;K	50/30/120	315,20	16,64	19,27	19,30
	Biešu salāti		50	8,6	0,6	0,5	1,8
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	75,00	0,07	0,02	15,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Plānā pankūka ar krējumu	P;O;K	50/20	135,00	4,63	6,55	12,30
	Auglis ābols		80	65,00	0,63	0,18	12,30
	kakao dzēriens ar pienu	P	150	103,00	6,00	3,60	9,40
				1100,09	41,09	49,98	181,72
24.04.	Brokastis						
	Prosas biezputra ar ievārījumu	P	120/10	154,30	6,38	4,70	28,20
	Augļu tēja ar cukuru		150	25,0	0,1	0,0	12,3
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P;K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas			135,00			
	Zivju zupa ar dārzeņiem, krējums	PZ	120/10	155,3	6,3	4,2	7,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	120/30	213,00	2,30	9,30	38
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		50	36	0,8	5,1	3,2
	Upēņu dzēriens		150	45,00	0,90	0,90	12,30
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Biezpiena-ābolu sacepums ar ogu ķīseli	P;K	50/120	169,20	8,07	5,30	17,76
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
				1155,61	22,38	41,81	144,62
25.04.	Brokastis						
	Mannas biezputra ar ievārījumu	PK	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Baltmaize ar sviestu un tomātu	P;K	20/5/20	96,0	7,6	8,2	1
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	53,0	1,6	9,2	35
	Pusdienas						
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	50/100	125,30	4,20	5,30	18,00
	Ābolu dzēriens		150	45,00	0,90	0,10	11,00

Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti griķi	P	50/30/120	246,00	15,00	16,20	24,00
Burkānu salāti ar sēkliņām		30	10	0,9	0,8	8
Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
Launags						
Kellogs pārslas ar pienu	KP	30/150	165,0	2,6	3,2	28
Auglis banāns		80	45,0	0,2	0,2	6,2
			1021,5	40,6	48,1	167,87

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 V. Vanževa

Virtuves vadītāja

Lanna Klapovska

Datums:

2024 / 17. 04. 2025. g.



Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
22.04.	Zupa Borščs, kējums	P	200/10	136,3	1,2	5,3	12
	Plovs ar c/g		200	475,30	13,20	16,00	27,30
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	12	0,9	0,9	12
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				734,71	17,80	22,68	85,53
23.04.	C/g kotlete, baltā mērce ar ķiploku	PK	50/30	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		150	136,30	4,20	0,20	31,00
	Dzeramais jogurts ar bumbieri	P	150/100	165,3	3,6	3,6	24
	Biešu salāti		50	45,00	0,90	4,30	9,50
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				702,60	27,90	31,02	94,80
24.04.	Zupa Solanka, krējums		200	155,3	9	5,3	8,9
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	1,00	12,00	33
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		70	45,00	1,14	2,50	5,80
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				513,60	12,34	20,72	71,00
25.04.	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti griķi	P	50/30/150/	356,30	15,00	16,30	22,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		30	10	0,9	0,8	8
	Ogu uzputenis ar pienu	P	100/150	179,3	3,2	5,3	34,3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				585,81	21,56	22,88	80,83

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

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

Skolas medmāsa V. VančijevaVirtuves vadītāja Lanna Klapovska

17.04.2025.g.

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
22.04.	Zupa Borščs		200	136,3	1,2	5,3	12
	Plovs ar c/g		200	356,20	18,30	22,30	36,00
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	41	0,9	0,9	9
	Jāņogu dzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				437,41	21,66	23,68	61,53
23.04.	Zirņu zupa		200	132,30	1,10	4,10	13,60
	C/g kotlete		60	325,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartrupeli		150	155,00	4,30	0,90	26,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti		50	75,30	3,60	2,30	16,30
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				684,20	27,14	26,12	90,30
24.04.	Zupa Solanka		200	155,3	9	5,3	8,9
	Vārīti makaroni	K	150	365,30	1,00	12,00	33
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		50	55,00	1,14	2,50	5,80
	Upēņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				691,80	12,41	20,74	86,20
25.04.	Cepts v/g šķiņķītis, vārīti griķi		50/150	325,60	15,00	16,30	22,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		30	10	0,9	0,8	8
	Ogu uzputenis ar sojas pienu		100/150	165	3,1	5,2	32,3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				540,81	21,46	22,78	78,83

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

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

Skolas medmāsa

V. Vankļeva

Virtuves vadītāja

Lanna Klapovska

Datums:

14.04.2025.g.

Jūrmalas Mežmālsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
22.04.	Zupa Borščs, kājums	P	200/10	136,3	1,2	5,3	18
	Plovs ar c/g		250	539,30	18,30	22,30	26,00
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		70	45,3	0,9	2,3	10
	Jāņogu dzēriens		150	45,30	0,60	0,80	12,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
				826,20	21,60	26,10	90,20
23.04.	Dzeramais jogurts ar bumbieri	P	150/100	165,30	3,60	3,60	24,00
	C/g kotlete , baltā mērce ar ķiploku	PK	70/30	375,30	15,30	22,00	13,30
	Vārīti kartupeļi		170	155,00	0,90	2,30	26,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti		70	53,32	1,20	3,20	13,30
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				877,82	18,64	28,42	93,60
24.04.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	175,3	13,2	5,3	12
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	200/30	396,20	6,30	14,30	13,30
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		70	65,30	0,90	2,50	15,20
	Upēņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	16,00
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				809,30	21,67	23,04	90,78
25.04.	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti griķi	P	70/30/170	478,30	15,00	22,00	21
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	35	0,9	3,2	11
	Ogu uzputenis ar pienu	P	100/150	179,3	3,2	5,3	34,3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				848,60	26,90	35,20	99,50

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

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

Skolas medmāsa V. Vanlyeva

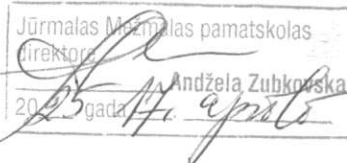
Virtuves vadītāja

Lanna Klapovska

Datums:

17.04.2025.g.

[Signature]



Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
22.04.	Zupa Borščs, ķējums	P	200/10	136,3	1,2	5,3	12
	Plovs ar c/g		250	436,00	18,30	22,30	36,00
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		70	49	0,9	2,6	12
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rīsu galete		30	51,00	1,60	0,70	21,30
				536,00	20,80	25,60	69,30
23.04.	Dzeramais jogurts ar bumbieri	P	150/100	165,30	3,60	3,60	24,00
	C/g kotlete(bez maizes), 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 Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti	p	100	75,30	3,60	2,30	16,30
	Rīsu galete		30	45,30	1,60	0,70	21,30
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				741,80	27,54	25,90	88,30
24.04.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	155,3	9	5,3	8,9
	Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru	P	200/30	365,30	1,00	12,00	33
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		70	65,30	1,14	2,50	5,80
	Upenu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Rīsu galete		30	51,00	1,60	0,70	21,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				695,10	12,81	20,52	84,20
25.04.	Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti griķi	P	70/30/170	445,00	15,00	22,00	22,00
	Burkānu salāti ar sēklīnām		70	35	0,9	3,2	12
	Bezglutēnu cepumi		50	145,3	2,3	1,3	19,3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rīsu galete		30	51,00	1,60	0,70	21,30
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				676,30	19,80	27,20	74,60

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

* 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 V. Varšjeva Virtuves vadītāja Lanna Klapovska

Datums:

17.04.2025.g.