

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 14.04.2025. - 17.04.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
14.04.	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	125	7,8	4	25
	Augļu tēja ar cukuru		150	21,00	0,13	0,03	5,00
	Graudu maize ar svaigo sieru un gurķi	PK	20/5/20	96,30	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Zupa Borščs, krējums	p	120/10	79,30	1,30	3,90	12,3
	Makaroni ar c/g	K	170	273,0	15,3	28,0	35
	Burkānu salāti ar āboliem		50	24	0,9	0,9	9
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	45,00	0,20	0,40	13,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	11,30
	Launags						
	Liepziņu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Kartupeļu pankūka ar skābo krējumu	P	75/20	145,3	4,3	5,6	16
	Auglis bumbieris		80	45,00	0,63	0,18	8,90
				914,41	34,463	49,534	149,24
15.04.	Brokastis						
	Vārīta ola, krējums/svaigais gurķis	O,P;K	40/20/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēklu maize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	20,60	0,90	0,80	5,00
	Pusdienas						
	Pupiņu zupa, krējums	PK	120/10	125,00	0,90	3,50	12,00
	C/g gulašs ar griķiem	PK	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Ogu dzēriens		150	55,00	0,90	0,80	9,40
	Biešu salāti ar ķiploku		50	52,20	0,07	0,02	17,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	75/20	125,30	4,63	4,50	18,00
	Augļu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Auglis apelsīns		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				1014,41	34,02	39,33	132,57
16.04.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	145,3	4,2	2,2	18
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	150	22	0,98	0,6	5
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	85,00	2,02	4,48	8,54
	Pusdienas						
	Frikadeļu zupa, krējums	ZK	120/10	115,00	1,80	4,00	11,80
	Makaroni ar sieru	K;P	120/30	285,00	12,30	15,10	38,00
	Dzērveņu dzēriens		150	20,10	0,53	0,00	5,00
	Kīnas kāposti ar tomātiem un dillēm		50	10	0,49	0,9	4,34
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Kellogs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis ābols		80	85,00	0,63	0,18	6,50
				960,61	39,10	69,77	262,28
17.04.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Pilngraudu maize ar sviestu un v/g pastēti	P;K	20/5/20	115,3	7,6	8,2	1
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	21,3	0,9	0,8	5
	Pusdienas						
	Putukrējums ar auzu pārslām	P	40/80	129,3	3,6	5,1	21
	Ogu dzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	zivju kotlete, piena mērce, vārīti rīsi	PKZ	50/30/120	235,00	15,00	16,20	24,00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	19	0,9	2,3	11
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Ābolu plātsmaize	PoK	50	136,3	2,3	9,2	21
	Graudu maize ar svaigo sieru	P;K	20/5	85,00	2,02	4,48	8,54
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	20,3	0,1	0,0	5

			1008,7	41,4	51,7	146,27
--	--	--	--------	------	------	--------

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. Vasiljeva Virtuves vadītāja Lanna Klapcska

Datums:

10.04.2025 g.

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

pirmsskolas 5-6 g izglītojamajiem

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)
14.04.	Makaroni ar c/g	K	200	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar āboliem		50	36,00	0,90	2,10	9,50
	Biezpiena sieriņš Baltais	PK	38	147,00	2,50	8,80	12,60
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	45,00	0,02	0,08	10,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				719,21	24,88	31,46	82,83
15.04.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	8
	C/g gulašs ar griķiem	PK	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Biešu salāti ar ķiploku	P	50	51,20	0,90	3,20	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				688,81	25,74	27,98	61,60
16.04.	Frikadeļu zupa, krējums	P	200/10	175,3	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	3,60	12,00	33
	Ķīnas kāposti ar tomātiem un dillēm		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Dzērveņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				591,80	16,01	20,74	88,60
17.04.	Skoloas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	P	50/30/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	35	0,9	2,3	12
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	195	4,2	6,5	25
	Ogu dzēriens		150	24,00	0,08	0,02	6,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				746,51	25,64	29,60	86,83

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas 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

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. Vančijeva

Virtuves vadītāja

Lanna Klapovska

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

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore
2015. gada 11. aprīlī
Andžela Zubkova

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)
14.04.	Makaroni ar c/g		200	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar āboliem		50	36,00	0,90	2,10	9,50
	Bezglutēna cepumi	K	38	147,00	2,50	8,80	12,60
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				579,61	18,94	27,38	63,70
15.04.	Pupiņu zupa, krējums	KO	200	145	2,3	5,3	8
	C/g gulašs(ar sojas pienu) ar griķiem	K	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Biešu salāti ar ķiploku		50	51,20	0,90	3,20	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
				592,81	19,74	23,98	52,60
16.04.	Frikadeļu zupa, krējums		200	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	3,60	12,00	33
	Ķīnas kāposti ar tomātiem un dillēm		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Dzērveņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				581,50	16,01	20,74	88,60
17.04.	Varīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		50/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	35	0,9	2,3	12
	banāns		100	85	0,1	0,9	12
	Sojas piens		150	65,00	0,08	2,30	0,07
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				581,51	15,54	22,28	58,90

Glutēns-k, vēzveidīgie 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) 27-38 ogļhidrāti (g) 90-147, enerģ.vērtība(kcal) 800-980.

Skolas medmāsa V. Vanlīva

Virtuves vadītāja

Lanna Klepovska

Datums:

10.04.2015g.

Jūrmalas Mežmālsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
14.04.	Makaroni ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar āboliem		70	49,3	0,9	2,6	13
	Biezpiena sieriņš Baltais	P	38	147	2,5	8,8	12,6
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				839,00	29,58	34,40	94,87
15.04.	Pupiņu zupa, krējums	PKO	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	C/g gulašs ar griķiem	PK	150/170	455,30	14,00	21,30	12,30
	Biešu salāti ar ķiploku		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
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				817,30	25,70	34,50	97,10
16.04.	Frikadeļu zupa, krējums	P	200/10	175,3	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	200/30	396,20	6,30	14,30	5,80
	Kīnas kāposti ar tomātiem un dillēm		70	65,30	1,14	2,50	15,20
	Dzērveņu dzēriens		150	55,00	0,07	0,02	21,00
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				806,10	19,00	23,58	87,58
17.04.	Skaloas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	70/30/170	456,30	15,00	22,00	21
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	63	1,53	2,8	11,3
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	195	4,2	6,5	25
	Ogu 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
				870,30	28,53	36,00	90,50

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.

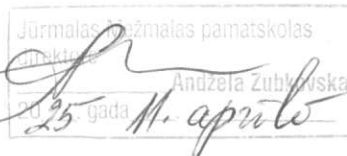
Skolas medmāsa V. Vasiljeva

Virtuves vadītāja

Lanna Klaporska

Datums:

10.04.2025.



Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
14.04.	Makaroni (bezglutēna) ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar āboliem		70	49,3	0,9	2,6	13
	Biezpiena sieriņš Baltais	P	38	147	2,5	8,8	12,6
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				834,00	29,48	34,35	91,97
15.04.	Pupuņu zupa, krējums	p	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	C/g gulašs(ar kartupeļu cieti) ar griķiem	P	150/170	455,30	14,00	21,30	12,30
	Biešu salāti ar ķiploku		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				812,30	25,60	34,45	94,20
16.04.	Frikadeļu zupa, krējums	P	200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni(bezglutēna) ar sieru	P	200/30	376,30	6,30	14,30	5,80
	Kīnas kāposti ar tomātiem un dillēm		70	65,30	1,14	2,50	15,20
	Dzērveņu dzēriens		150	25,00	0,07	0,02	21,00
	Auglis apelsīns		100	65,00	0,15	6,00	24,20
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				807,90	19,65	29,31	109,78
17.04.	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	70/30/170	478,30	15,00	22,00	21
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	63	1,53	2,8	11,3
	Putukrējums ar ievārījumu	P	50/30	145,3	4,2	6,5	25
	Ogu dzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				837,60	28,43	35,95	87,60

Skolas medmāsa

Datums:

Virtuves vadītāja

V. Vanlyeva
10.04.2025
Lana Klapovska